

# Правила поведения на воде

**Уважаемые родители!**

**Разъясните вашему ребенку  
основные правила поведения на воде:**

- ♦ Купайся только в разрешенных местах.
- ♦ Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
- ♦ Не заплывай за буйки.
- ♦ Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.



# Правила поведения на воде

- Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
- Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
- Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
- Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.



# Правила поведения на воде

## Не поддавайтесь панике!

### Если начали тонуть:

- Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
- Зовите на помощь, если это необходимо.
- Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2-3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.



# Правила поведения на воде

## Если у вас на глазах тонет человек

- Бросьте ему спасательный круг (надувную игрушку, матрас).
- Плывите на помощь. Если вы не умеете плавать, не бросайтесь самостоятельно в воду, позовите кого-нибудь из взрослых!
- Поднырните под утопающего и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- Выйдя на сушу, аккуратно поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тинной или песком рот и нос.
- Положите пострадавшего животом себе на колени (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.



# Правила поведения на воде

**Если вы начали покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку:**

- Немедленно выйдите из воды.
- Вытритеьь насухо.



# Правила поведения на воде

**Если у вас переохлаждение тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:**

- Измените стиль плавания – плывите на спине.
- При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
- При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.





# Правила поведения на воде

При судороге икроножной мышцы согните, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.

Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

**Помните, что утонувшего можно спасти, если он под водой пробыл менее 6 минут!**



# Правила поведения на воде

**Вода, вода, кругом вода!**

**Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности. Вода – добрый друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.**

Для купания детей выбирается место с чистой водой; ровным песчаным или гравийным дном (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшой глубиной (до 2 м); где нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.





# Правила поведения на воде

- Купание детей проводится под контролем взрослых.
- Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 °С, воздуха 20-25 °С.
- Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.
- В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.
- Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно сдуться или уплыть по течению далеко от берега.
- В воде следует находиться 10-15 минут.





# Правила поведения на воде

## Правила катания на лодке

- ♦ Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.
- ♦ Перед посадкой в лодку осмотрите ее и убедитесь в наличии:
  - ♦ весел;
  - ♦ руля;
  - ♦ уключин;
  - ♦ спасательного круга;
  - ♦ спасательных жилетов по числу пассажиров;
  - ♦ черпака для отлива воды.





# Правила поведения на воде

- Посадку в лодку производите осторожно, ступая посреди настила.
- Не садитесь на борт лодки. Равномерно садитесь на скамейки.
- Не перегружайте лодку сверх установленной нормы.
- Не пересаживайтесь с одного места на другое и не переходите с одной лодки на другую.
- Не раскачивайте лодку.
- Не ныряйте с лодки.
- Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

**Детям до 16 лет запрещается кататься  
на лодке без сопровождения взрослых!**

