

## 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.**
- ◆ **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.**
- ◆ **Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.**

- ◆ **Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.**

**Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.**

### **Не поддавайтесь панике!**

#### **Если начали тонуть**

- ◆ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплуньте воду и сделайте глубокий вдох.
- ◆ Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- ◆ 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.



#### **Если у вас на глазах тонет человек**

- ◆ Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
- ◆ Ободрите его криком.
- ◆ Плывайте на помощь.
- ◆ Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ◆ Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- ◆ Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.

Вызовите скорую помощь.

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

- ◆ Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытритеесь насухо.

**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.
- ◆ При судороге икроножной мышцы согните, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните 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 пробыл под водой менее 6 минут!**

### **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, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); 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.
- ◆ 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.
- ◆ Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.
- ◆ При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.

### **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.
- 
- ◆ 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.

**на лодке без сопровождения взрослых!**

**Детям до 16 лет запрещается кататься**