

- ❖ 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°C, воздуха 20 – 25 °C.
- ❖ 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.



Уважаемые родители!

Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:

1. Купайся только в разрешенных местах.
2. Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
3. Не заплывай за буйки. Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.
4. Держись поближе к берегу.
5. Никогда не зови на помощь в шутку.
6. Не шали в воде.
7. Не купайся подолгу.
8. Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
9. Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
10. Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.



Пляж буйками окружён
От судов, коряг и волн.
Значит, можно здесь
купаться,
Ничего не опасаться.
Веселитесь, как хотите,
Но, пожалуйста, учтите:
Чтобы жизнь не
потерять —
За буйки не заплывать!

НАДЕВАЮ ДЛЯ КУПАНИЯ

Надеваю для купанья
Я купальник? Вовсе нет.
Надеваю для купанья
Я спасательный жилет.
И спасательные брюки
Неприменно,
Но сперва
Продаваю ловко руки
В надувные рукава.
Надувному человеку
Даже штормы нипочём,
Топором ему не плавать
И не плавать кирпичом!
Но в различную погоду —
В день ненастный и в жару —
Я на всякий случай в воду
Круг спасательный беру



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.

Не поддавайтесь панике!

Если начали тонуть

- 1) Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
- 2) Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- 3) Зовите на помощь, если это необходимо.
- 4) 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

- 1) Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
- 2) Ободрите его криком.
- 3) Плывите на помощь.
- 4) Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата

(например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.

- 5) Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- 6) Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- 7) Вызовите скорую помощь.

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

Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытретесь 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 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 пробыл под водой менее 6 минут!

Правила катания на лодке

1. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.
2. Перед посадкой в лодку осмотрите ее и убедитесь в наличии: весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, черпака для отлива воды.
3. Посадку в лодку производите осторожно, ступая посреди настила.
4. Не садитесь на борт лодки.
5. Равномерно садитесь на скамейки.
6. Не перегружайте лодку сверх установленной нормы.
7. Не пересаживайтесь с одного места на другое и не переходите с одной лодки на другую.
8. Не раскачивайте лодку.
9. Не ныряйте с лодки.
10. 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!*

Если вы в лодке поплывть
захотите,
То обязательно, дети, учтите:
Можно кататься весь день, до
заката,
Только раскачивать лодку не
надо,
И за красивым цветком не
тянуться –
Может судёнышко
перевернуться...
Всплыть не сумеешь – тогда
быть беде!
Будь осторожен всегда на
воде!



**Безопасный
водоём**

