

Безопасное поведение на воде в летний период

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания:

- ✿ не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов;
- ✿ для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;
- ✿ начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25 °С, воды + 17-19 °С. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой;
- ✿ в воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться; - во время купания никогда не принимай пищу, не жуй жевательную резинку;
- ✿ не заходи в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- ✿ никогда не следует подплывать к водоворотам — это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся;

1

✿ знай, опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

- ✿ еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
- ✿ если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности — главное условие безопасности на воде.

Соблюдайте следующие правила:

- ✓ плавайте в присутствии взрослых;
- ✓ не заплывайте за буйки, обозначающие границы заплыва;
- ✓ не подплывайте к судам (моторным, парусным) и другим плавсредствам — это опасно;
- ✓ не плавайте на неприспособленных для этого средствах;
- ✓ не загрязняйте водную акваторию и берега;
- ✓ не прыгайте в воду с лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- ✓ не затевайте в воде игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- ✓ не используйте для плавания доски, лежаки, бревна, камеры автомашин, надувные матрацы и т.п.;
- ✓ если вы плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

2

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах
во многих случаях зависит
ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

- провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов или разных предметов.
- Продолжительность купания
 - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости 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 столовой 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 матраси позови взрослых.



Памятка для родителей

Чтобы избежать гибели детей на водоеме в летний период, убедительно просим вас, уважаемые Родители:

✓ Не допускайте самостоятельного посещения водоемов детьми!

✓ Разъясните детям о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения!



Только бдительное отношение к своим собственным детям со стороны вас, Родителей, поможет избежать беды на водоемах.

От этого зависит жизнь ВАШИХ ДЕТЕЙ сегодня и завтра!

Обеспечения безопасного отдыха детей на воде, требует от вас, Родителей, организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах!

Памятка

о поведении на воде в летний период

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах, вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведёт к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеприведённые правила поведения на воде:

- Купаться можно в разрешённых местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

• Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещённых и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, вёсельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- Вздвигаться на технические предупредительные знаки, буй, бакены и др.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- Купаться у причалов, набережных, мостов и т.д.
- Купаться в вечернее время после захода солнца.
- Прыгать в воду в незнакомых местах.
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.
- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

• Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает скользящая его движения судорога. Причины этому следующие:

- Переохлаждение в воде.
- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.
- Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
- Предрасположенность пловца к судорогам.
- Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Внимание! Помните: нарушение правил поведения на воде ведёт к несчастным случаям и гибели людей.

