

## Вода, вода, кругом вода!

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности.

Вода – добный 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.

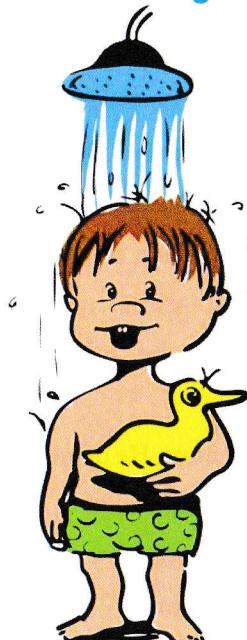
◆ Не ныряйте с лодки.

◆ Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

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



## Правила поведения на воде



(сокращение наименование ОУ)

(адрес)

(контактный телефон)



# Правила поведения на воде

## 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.
4. Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.
5. Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
6. Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
7. Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
8. Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.
9. Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
10. Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
11. Если кто-то тонет - брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позвони взрослым.



## Не поддавайтесь панике!

### Если начали тонуть

- ◆ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте 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.
- ◆ Плывите на помощь.
- ◆ Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захватом (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 вытритесь 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 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 укашивание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

Помните, что утонувшего можно спасти,

если он пробыл под водой менее 6 минут!

