

## 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.

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

## Правила поведения на воде



(сокращенное наименование ОУ)

(адрес)

(контактный телефон)



## 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.
- ♦ Плывите 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, вытряси воду из ушей и вытритеесь насухо.

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

- ♦ Измените стиль плавания – плывите спине.
- ♦ При ощущении стягивания пальцев рук быстро, с силой сожмите кисть руки кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, 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 подтяните стопу к себе.
- ♦ При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув в колене, потяните рукой с силой назад 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!