

# Правила безопасного поведения на воде летом

1. Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых



2. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться бревна, камни, коряги, стёкла.



3. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.



4. Не стоит затевать игру, где в шутку надо "топить" друг друга.



# **ВСЕ ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

деть **МОГУТ** купаться только в специально отведенных и оборудованных для купания местах, с разрешения и под присмотром взрослых

**НЕЛЬЗЯ** заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

**НЕ НУЖНО** допускать шалостей на воде: подныривать под купающихся, хватать их за ноги, "топить", подавать крики ложной тревоги;

**НЕ ПЛАВАТЬ** на досках, бревнах, автомобильных камерах, надувных матрацах, не кататься на самодельных платах;

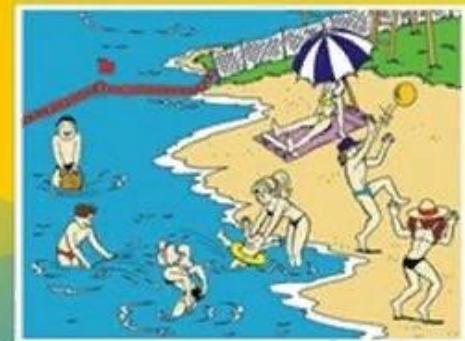
**НЕ НЫРЯТЬ** в воду в незнакомых местах, не прыгать в воду с круtyх берегов, лодок, причалов;

**НЕЛЬЗЯ** купаться при температуре воды ниже + 18 градусов;

**НЕ БРОСАТЬ** в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;

**НЕ ОСТАВЛЯТЬ** на берегу мусор, **НЕ РАЗЖИГАТЬ** костры

**ТЕЛЕФОН  
“СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ” 112**





При наступлении теплых солнечных дней дети стремятся к воде. В это время надо быть особенно

внимательными к ним. Вода ошибок не прощает. Правила поведения при купании надо выполнять очень точно. Купание ни в коем случае не должно проходить без присмотра старших, хорошо умеющих плавать. Учиться плавать обязательно нужно под руководством инструктора или родителей.

#### **Надо запомнить следующие правила:**

- купаться лучше утром и вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19°, в более холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15-20 мин., а

в перерывах поиграть в подвижные игры;

- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

- в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги

спутываются стеблями, необходимо сделать остановку и освободиться от них;

- не плавать на надувных матрасах и надувных игрушках. Из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

- не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

- не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;

- не заплывать за ограничительные знаки.



Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности - нельзя плавать с трубкой при сильном волнении воды. Плавать можно только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь.

**Соблюдая эти правила, Вы сделаете свой отдых приятным и безопасным!**

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

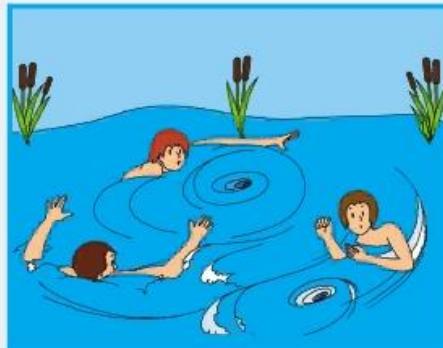
## Простые правила:



ФЕДЕРАЛЬНАЯ  
ЦЕЛЕВАЯ  
ПРОГРАММА  
[voda.org.ru](http://voda.org.ru)



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.



Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.



Не прыгайте в незнакомых местах!



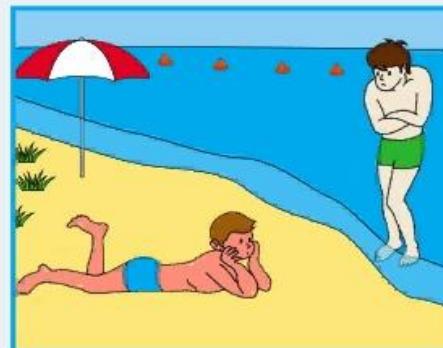
Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки!



Не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волн!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах!



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°C.



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться.

