

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;
 - ключин;
 - 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, выплывайте 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.
- ◆ Плывайте 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 вытрите насухо.

Если у вас переохлаждение 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 разомкните 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 ступню 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 в колене, потяните рукой с силой назад спине.
- ◆ Произведите укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

Помните, что утонувшего можно спасти,

если он пробыл под водой менее 6 минут!