

## **ПАМЯТКА "ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ"**

### **Правила поведения на воде.**

1. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро, надо только на мелководье.
2. Во время купания нельзя стоять без движения.
3. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19<sup>0</sup>С и температуре воздуха ниже 21 – 23<sup>0</sup>С.
4. Продолжительность купания не должна превышать 15 - 20 минут.
5. Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
6. Купание ночью запрещено.
7. Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.
8. Не следует плавать сразу после еды.
9. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
10. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
11. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
5. Не ныряйте в незнакомом месте.
7. Не плавайте в грязной воде.

### **Требования безопасности**

1. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.
3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.

### **Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.**

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил

поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми детей даже на мелководе, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

## **ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

### **При судороге ног:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

### **Вы захлебнулись водой:**

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

### **ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:**

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

### **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

#### **При попадании жидкости в дыхательные пути:**

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

#### **Памятка по правилам поведения детей на воде**

Безопасность детей на воде зависит от качества информации, которую они получают от родителей. Можно показать ребенку рисунки, так он

быстрее усвоит все необходимые уроки. Техника безопасности в картинках поможет детям лучше понять, как себя стоит вести на водоемах.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ ЛЕТОМ



На высоком берегу,  
Дети не играйте!  
Из-под ног уйти земля  
Может, так и знайте!



Если вы в лодке поплыть захотите,  
То обязательно, дети, учтите:  
Можно кататься весь день, до заката,  
Только раскачивать лодку не надо!



Катятся волны от лодок с судами...  
Спорить не стоит с такими волнами!  
Ты по возможности их избегай,  
Близко к корабликам не подплывай.



Пляж буйками окружён  
От судов, коряг и волн.  
Значит, можно здесь купаться,  
Ничего не опасаться.



Весело качаться детям на волнах  
На цветных матрасах, надувных кругах.  
Только непременно вы должны узнать:  
Далеко не надо в воду заплывать!



И большим, и детям  
Хочется сказать:  
В незнакомом месте  
Вам нельзя нырять!



Не надо безобразничать  
И делать дырки в круге;  
Не стоит жизнью рисковать  
Ни другу, ни подруге.



Если развлекаться будешь на воде,  
Проследи, чтоб шутка не вела к беде...  
Не топи другого – может оказаться,  
Что воды случится другу наглотаться.

При возникновении чрезвычайных ситуаций звоните круглосуточно **01, 112**

## 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.



## **Поведение ребенка должно соответствовать следующим необходимым правилам:**

- Не следует плавать в новом месте самостоятельно без сопровождения взрослого. Прежде чем заходить в воду, необходимо попросить одного из родителей обследовать дно.
- Нельзя хватать другого ребенка за ноги и тянуть на дно, даже в процессе игры.
- Не следует толкать других детей в воду. Это может привести к тому, что ребенок захлебнется или случайно попадет в яму и не сможет из нее выбраться.
- При отсутствии способности плавать в обязательном порядке следует использовать надувные круги, матрасы, жилеты или нарукавники. Необходимо обезопасить себя прежде, чем посещать водоем.
- Нельзя прыгать в речку с обрывов или высокого берега. Такое падение может спровоцировать травму. К тому же, не следует заходить в воду, если дно слишком скользкое и присутствует большое количество камней и коряг.
- Даже при отличном умении плавать, ни в коем случае нельзя продвигаться дальше ограничительных буйков. Это важно знать всем без исключения как детям, так и их родителям.
- Если поблизости проплывает лодка или катер, то нельзя подплывать близко к судну.
- Не рекомендуется пренебрегать правилами по запрету для купания в определенных местах. Красный флаг означает, что плавать в данной зоне запрещено.

Каждый родитель должен прочитать правила безопасности на воде для детей и ознакомить с ними своего ребенка. Если в определенном месте присутствует сильное течение, то следует объяснить, что плыть против него ни в коем случае нельзя. При этом рекомендуется находиться как можно ближе к берегу, что обезопасит от неприятных инцидентов и сохранит жизнь.



### Дополнительные правила

Безопасный подход к отдыху у водоема поможет провести время с удовольствием и без несчастных случаев. Дополнительные правила следующие:

- Ребенок не должен купаться в речке при любых недомоганиях. Если у него повышена температура или появилась тошнота, то следует ограничить пребывание на солнце и не плавать.
- Детям запрещается купаться в холодной воде. Если температура менее 18°C, то от плавания следует воздержаться.
- Необходимо донести до ребенка важность спокойного поведения. Следует объяснить, что нельзя во время игры кричать и звать на помощь. Если произойдет реальная опасность, то на призыв ребенка может никто не отреагировать.
- Если внезапно во время купания свело мышцы на ногах, не следует впадать в панику. Таким образом можно пойти ко дну. Рекомендуется плавно перевернуться на спину, расслабиться и грести руками в направлении берега. По возможности стоит растереть сведенные судорогой участки.

Защита во время плавания от солнца также крайне необходима. Поэтому даже будучи в воде, нужно всегда наносить на тело солнцезащитный крем, который обезопасит от ожогов. Важно понять, что нельзя кидать в других детей песком в то время, как они плавают. Тем самым можно спровоцировать серьезный инцидент. Песок может попасть в глаза, и ребенок потеряет координацию.