



# Памятка

## "Правила поведения на воде в летний период"

**РЕБЯТА!** Самый полезный отдых летом - это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках и других средствах, вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.

Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

**Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и других средствах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:**

- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

**Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:**

- ✓ Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- ✓ Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- ✓ Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- ✓ Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- ✓ Купаться у причалов, набережных, мостов.
- ✓ Купаться в вечернее время после захода солнца.
- ✓ Прыгать в воду в незнакомых местах.
- ✓ Купаться у крутых, обрывистых берегов.
- ✓ Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через час.
- ✓ Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
- ✓ Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

**Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.**



## Уважаемые родители!

В летний сезон отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводите на глубину не умеющих плавать;
- если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
- находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!



# Советы купающимся

## До купания:

1. Прежде чем начать купание, посоветуйтесь с врачом, т. к. купание полезно не всем.
2. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.
3. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25°C, воды – 17-19°C.
4. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места. Если поблизости нет пляжа, купальни, можно купаться в водоеме с чистым песчаным берегом.
5. После еды не следует купаться раньше, чем через час.
6. Нельзя купаться в нетрезвом виде.
7. Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
8. Не купайтесь при большой волне.
9. Не прыгайте в воду в незнакомых местах.

## Во время купания:

1. Входите в воду осторожно. На мелком месте остановитесь и быстро окунитесь с головой.
2. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.
3. При судорогах – не теряйтесь! Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
4. Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
5. Попад в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
6. Попад в водоворот, не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывайте на поверхность.
7. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
8. Нельзя подплывать к лодкам, катерам, судам
9. Помните: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.