

## «Правила безопасности на реках и водоёмах»

**1. При купании в реке или открытом водоёме:** не купаться на глубоком месте, не надеяться на надувной матрац или иные плавательные средства – они могут выскользнуть из-под человека и спровоцировать несчастный случай. Не заплывать далеко, можно устать и не доплыть до берега. Не нырять в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет. Не играть на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться. Не плавать в лодке без спасательных средств (спасательный жилет, круг), не шалить в лодке на воде, чтобы избежать опрокидывания. Не подплывать к дебаркадерам, баржам, судам, чтобы не затянуло под днище. Не зная брода, не переходить речку, чтобы не попасть в яму.

### **2. При купании в бассейне:**

- Не ходить по полу бассейна босиком – надевать резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
- Не нырять в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжёлую травму.
- Не прыгать с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию, можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
- Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.

### **Правила безопасного поведения детей на воде**



Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на вода, а также следующие правила безопасного поведения детей на воде:

**Если вы не умеете плавать:**

- 1. Если вы не умеете плавать,** необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные нарукавники).
- 2. Купаться можно только при наличии** рядом родителей, взрослых.

### **На воде детям запрещено:**

- 1. Употреблять спиртные напитки** во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде. ходить к водоему одному.
- 2. Подплывать к идущим парходам, катерам,** вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
- 3. Нырять в местах с неизвестной глубиной,** так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- 4. Прыгать головой в воду с плотов, пристани** и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.
- 5. Выходить на озеро, реку на неисправной** и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства.
- 6. Находиться на крутых берегах с сыпучим** песком, чтобы не быть засыпанным.

### **На воде детям не следует:**

- 1. Доводить себя до озноба,** это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, необходимо немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.
- 2. Заходить в воду во время сильных волн.** плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- 3. Подплывать к водоворотам - это самая** большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

### **На воде детям следует:**

- 1. Сидя на берегу, прикрывать** голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов. выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- 2. Начинать купание в водоеме** следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17-19\*С. входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окунуться в воду с головой.
- 3. Находиться в воде не более** 10-15 минут. плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.
- 4. Плавая против волн,** спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. попав в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды.

5. Запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.
6. Нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.

**Если стоит знак « КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО», то плавать в таких местах  
НЕЛЬЗЯ!**