



Памятка

о поведении на воде в летний период

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах, вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведёт к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеприведённые правила поведения на воде:

- Купаться можно в разрешённых местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещённых и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, вёсельным 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 и т.д.

- 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 полтора - два часа.

- 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.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает скользящая его движения судорога. Причины этому следующие:

- Переохлаждение в воде.

- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и бесперывным плаванием одним стилем.

- Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

- Предрасположенность пловца к судорогам.

- Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Внимание! Помните: нарушение правил поведения на воде ведёт к несчастным случаям и гибели людей.



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.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



1. Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду.
2. Не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо.
3. Ни в коем случае не играйте в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
4. Не заплывайте за буйки.
5. Не подплывайте близко к судам. Вас может затянуть под винты.
6. Никогда не играйте в игры с удерживанием “противника” по водой — он может захлебнуться.
7. Не пытайтесь плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать вашего веса или перевернуться.
8. Не заплывайте далеко на надувных матрасах и камерах. Если матрас или камера вдруг начнут сдуваться, вы можете вместе с ними пойти ко дну.
9. Игры в морской бой на лодках, раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.



ТЕЛЕФОН ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ	01
	112
	112
	112
	112

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

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°C, воздуха

20 – 25°C.

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.



Прочти сам - передай другому!!!

Безопасность на воде в летнее время



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО УПАСТЬ В ВОДУ!



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ! ПОД ВОДОЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ КАМЕНЬ, КОРЯГА, СТЕКЛО.



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА! ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



НАХОДЯСЬ В ВОДЕ, ИЗБЕГАЙТЕ НАСТУПАТЬ НА ИЛИСТОЕ И ЗАРОСШЕЕ ВОДОРОСЛЯМИ ДНО!



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ! ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ, ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЬ – 101;
ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ – 112.
ЕДДС г. Стерлитамак - 05, 20-00-45**



Как вести себя на воде в летнее время?

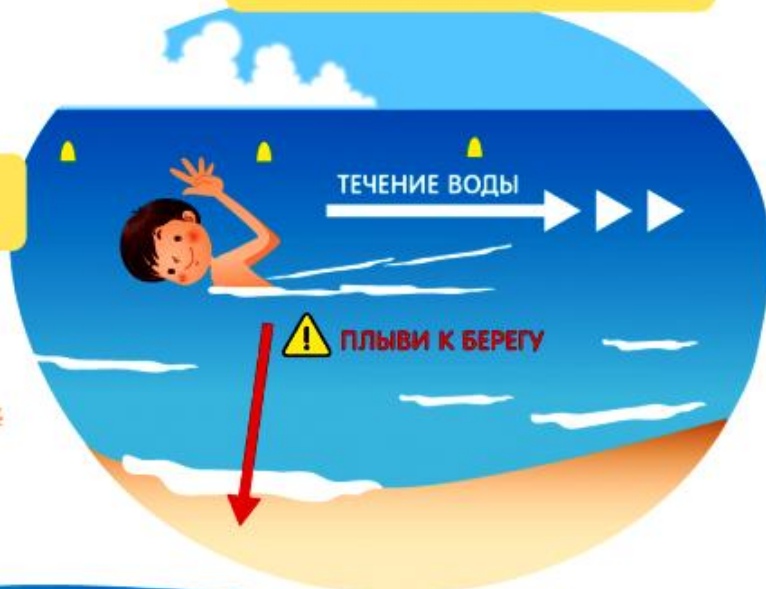
Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!

Не подплывайте к проходящим мимо судам. Не взбирайтесь на технические предупредительные знаки!



Не используйте для плавания самодельные устройства, так как они могут не удержать вас и вы рискуете перевернуться.

Не заплывай за буйки!



Никогда не играй в опасных местах, где есть риск упасть в воду.

Не ныряй в незнакомых местах и там, где есть запрещающие знаки: неизвестно, что там на дне.