

## Правила поведения детей на воде в летний период.

### Уважаемые родители!

Наступает 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 не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- 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!
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- 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;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;

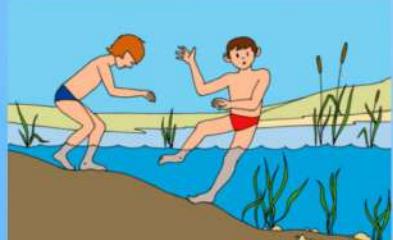
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

### НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

1. Купаться можно только в разрешенных местах;
2. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
3. Не отплывайте далеко от берега на надувных плавательных средствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
4. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
5. Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

6. Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
7. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
8. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
9. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца.
10. Нельзя подавать крики ложной тревоги.

**ПОМНИТЕ-  
Нарушение правил  
безопасного  
поведения на воде -  
это главная причина  
гибели людей,  
в том числе детей**



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.  
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ  
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО  
СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



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



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



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!  
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ  
НА ДНЕ!



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



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!  
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -  
2 ЧАСА!  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ:

ВОДЫ - НИЖЕ 18°  
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Твоя  
безопасность -  
в твоих руках