

Правила поведения на воде.

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 с головой 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 матрас и позови взрослых.
- Не поддавайся панике!

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут!

Вода, вода, кругом вода!

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 °С, воздуха 20 – 25 °С.

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 выйти из воды, потому что она притягивает электрический разряд.

Детям до 16 лет запрещается находиться в воде без сопровождения взрослых!

10 главных правил поведения на воде

- 1. Выбирайте для отдыха только те водоемы, где официально разрешено купаться.** С наступлением сезона их дно чистят от мусора, на пляжах организуют дежурство спасателей.
- 2. Заходите в воду в предназначенных для этого костюмах.** Подростки часто купаются в шортах и майке. Вода набирается в карманы, одежда стесняет движения и тянет на дно. В чрезвычайной ситуации лишний вес может стать критическим.
- 3. Детям младшего возраста надевайте нарукавники.** Если пловец потеряет сознание, они не позволят опустить головку в воду и захлебнуться. Наручники должны быть надуты до конца и плотно сидеть на руке. Перед покупкой убедитесь, что они рассчитаны на нужный возраст.
- 4. Собирайте длинные волосы в косичку или тугий пучок.** Распущенные локоны могут попасть в нос или рот, затруднить дыхание.
- 5. При температуре воздуха выше 30 градусов нельзя бросаться в воду с разбега.** Это правило должны соблюдать и дети, и взрослые. Сердце может не выдержать разницы температур – воздуха, тела, верхнего и нижнего слоев воды. Не спеша зайдите на мелководье, окунитесь с головой, не сходя с места, постоит пять минут и плывите. Учтите: от длительных дистанций в жару лучше воздержаться.
- 6. Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и там, где давно не были.** Сначала проверьте дно. Водоемы с непрозрачной водой необходимо обследовать каждый раз, особенно если есть течение, оно может принести корягу. Нельзя нырять, если у берега барахтаются малыши.
- 7. Заходите с ребенком в воду вместе.** Малыш способен утонуть даже при глубине не больше 20–30 см. Наблюдать с берега недостаточно.
- 8. Берите с собой достаточный запас питья.** Подойдут не только вода, но и квас, сок, чай. Следите за тем, чтобы ребенок регулярно пил.
- 9. Решили прокатиться на лодке – положите на дно спасательный круг или веревку,** наденьте на детей спасжилеты. Постоянно напоминайте, что на воде нельзя баловаться, делать вид, что тонешь.
- 10. Обучите малышей правилу: устал – ложись на спину и отдохни,** свело судорогой ногу – несколько раз сильно ущипни кожу. Для взрослых та же рекомендация, а если на купальнике или плавках есть украшение с булавкой, ногу лучше уколоть.