

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКА о правилах поведения на воде

Купаться можно только в разрешенных местах: пляжах, купальнях.

Если придется купаться в необорудованных местах, то выбирайте неглубокое место с песчаным дном, предварительно обследовав его.

Опасно купаться у крутых, обрывистых и заросших берегов. В таких местах часто встречаются водовороты, быстрые течения, водоросли.

Во время купания не теряйте из виду друг друга.

Не купайтесь в запрещенных местах – это опасно для жизни.

Несоблюдение этого правила приводит к несчастным случаям и гибели даже взрослых.

Помните, что при купании категорически воспрещается: заплывать далеко от берега, за предупредительные знаки.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через полтора-два часа. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и быстро окунуться. В воде можно находиться, не более 10-15 минут. Долгое нахождение в воде может вызвать чрезмерное охлаждение тела, судороги, в следствии чего вы будете не в состоянии выбраться из воды.

При купании вода часто попадает в дыхательное горло. Чтобы избавиться от нее, нужно остановиться, поднять голову как можно выше над головой и сильно откашляться. Если при этом, стоя в воде, энергично работать руками и ногами (давить на воду сверху вниз), то можно еще выше поднять голову над водой, что поможет пловцу лучше откашляться.

Лучшим способом отдыха на воде является положение «лежа на спине», при котором пловец поддерживает себя на поверхности воды легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук или работой ног.

Не умеющие плавать должны купаться только под присмотром взрослых и в специально предназначенных местах.

Не умея плавать, не заходите в воду глубже пояса.

Нельзя купаться у пристаней, причалов, так как вы можете попасть под отходящее или подходящее судно.

Нельзя подплывать близко к проходящим парходам, катерам, баржам, лодкам: вы можете попасть под них или захлебнуться на волнах.

Очень опасно нырять в местах с неизвестной глубиной, прыгать головой в воду с пристаней, набережных, мостов и других сооружений. Можно удариться головой о дно или другой находящийся в воде предмет – сваи, рельсы, камни. От удара человек может потерять сознание и погибнуть.

Нырять можно лишь в хорошо проверенных местах с достаточной глубиной, прозрачной водой, ровным дном.

Нарушение правил поведения на воде может привести к непоправимому. Не толкайте товарища в воду: от неожиданности он может захлебнуться. Очень опасно плывущего хватать за ногу, окунать с головой в воду.

Купаться на велосипедах, играя вблизи водоёмов, переходя и переезжая их по мосткам, спускаясь к реке с крутых берегов, будьте внимательны!

Для тех, кто не умеет плавать, особенно опасно пользоваться при купании досками, камерами от волейбольных мячей, автомашин, надувными матрацами – течением вас может затянуть на глубокое место, и, не удержавшись на них, вы можете утонуть.

Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе сразу можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину, причем с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь под воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, затем всплывайте на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и спокойно выплыть в сторону чистой воды. Если и это не поможет, то нужно подтянуть ноги и осторожно освободиться от растений руками.

Важным условием безопасности на воде является выполнение правил при катании на лодке.

Кататься на лодке можно только со взрослыми.

Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, переходить с одной лодки в другую, раскачивать лодку, нырять с неё.

Находясь у водоёмов, вы не должны бояться и избегать! Наоборот, купайтесь, катайтесь на лодках, но будьте дисциплинированными, выполняйте правила поведения на воде и останавливайте тех, кто их нарушает!

Не зная броду, не входи в воду!

Купальный сезон... Сколько радостей приносит он нам. Солнце, воздух и воду заслуженно называют друзьями человека. Но иногда отдых на воде заканчивается печально.

Чтобы не случилось беды, надо соблюдать правила поведения при отдыхе на воде.

Безусловно, лучше всего купаться в специально отведенных для этого местах, на оборудованных пляжах с чистой проточной водой и пологим песчаным дном. Но часто в походах, при выездах за город мы оказываемся у совершенно незнакомых водоемов. И тем не менее, не хотим отказать себе в удовольствии поплескаться и поплавать. Наш совет – не торопитесь в воду!

Посмотрите, не торчат ли из воды коряги, концы топляков или другие предметы. Если вода беспокойна, закручивается в воронки или свивается в длинные жгуты, здесь могут оказаться подводные ключи, водовороты или густые заросли водорослей. А щедро разбросанные вдоль берега валуны, покрытые зеленоватым налетом, как правило, свидетельствуют о том, что в этом месте каменистое и скользкое. Поэтому подумайте и решите, стоит ли вам здесь купаться или лучше поискать наиболее подходящее место.

Приходит лето, и по берегам водоемов появляются «тарзанки» – веревки с петлей, прикрепленные к ветвям склоненных над водой деревьев. Любимое развлечение мальчишек и – УВЫ! – даже некоторых взрослых. ныряние с «тарзанок», свай, мостов и других не приспособленных для этих целей сооружений грозит расплатой за легкомыслие.

Борта лодок и катеров тоже лучшее место для старта – можно поскользнуться, удариться о воду и перевернуть лодку в прыжке.

Большая опасность грозит, если слишком близко подплываете к теплоходам, катерам, баржам. Не советуем вступать в соревнование и с судами, пересекая фарватер.

Отдых у воды, огромное удовольствие для детей. Учитывая их любознательность, в ненавязчивой форме объясните детям, почему нельзя заплывать за линию ограждений и буйков, прыгать с пристаней и причалов, плавать на надувных матрацев и других предметах, имеющих свойство переворачиваться.

Но, даже объяснив все это, взрослые не должны оставлять детей на берегу без присмотра ни на минуту. Особенно будьте начеку, когда ребенок притих: это явный признак того, что он обдумывает или начал новую проказу.

Нормальная ситуация, когда ребенок, даже по присмотрам родителей, не заходит в воду выше пояса.

Находясь на водоеме, не раздражайте окружающих! для этого выполняйте следующие правила: не загрязняйте и не засоряйте водоёмы. помните, что любая разбитая бутылка может быть причиной несчастного случая.

Не смущайте покой других людей ложными криками и включенными на полную громкость музыкальными приборами.

Собираясь на отдых у воды, не берите с собой алкогольные напитки. Ведь значительная часть несчастных случаев происходит именно с теми, кто развеселил себя алкоголем.

Помните: нарушение правил поведения на воде – основная причина несчастных случаев.

Не входите в воду в нетрезвом состоянии.

Купайтесь только в проверенных местах.

Не ныряйте с лодок, крутого берега, пристаней, мостов и других сооружений!

Не подплывайте к идущим судам!

**Строго соблюдайте правила пользования маломерными судами!
Не перегружайте лодки сверх нормы, не выходите на неисправных судах!**

Осторожность – залог безопасного отдыха на воде!

Оказывайте немедленную помощь тонущим!