

## **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 19 – 20 °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 выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.

## **Правила катания на лодке**

- ◆ Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.
- ◆ Перед посадкой в лодку осмотрите ее и убедитесь в наличии:
  - весел;
  - руля;
  - уключин;
  - спасательного круга;
  - спасательных жилетов по числу пассажиров;
  - черпака для отлива воды.
- ◆ Посадку в лодку производите осторожно, ступая посреди настила.
- ◆ Не садитесь на борт лодки. Равномерно садитесь на скамейки.
- ◆ Не перегружайте лодку сверх установленной нормы.
- ◆ Не пересаживайтесь с одного места на другое и не переходите с одной лодки на другую.
- ◆ Не раскачивайте лодку.
- ◆ Не ныряйте с лодки.
- ◆ Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

**Детям до 16 лет запрещается кататься на лодке без сопровождения взрослых!**

# **Правила поведения на воде**



**МБУ ДО  
«Котовская детская школа искусств»**

**Тамбовская область, город Котовск,  
улица Октябрьская, дом 21.  
8(47541) 4 -55-11**

## 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 поддавайтесь панике!

Если начали тонуть

- ◆ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
- ◆ Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- ◆ Зовите на помощь, если это необходимо.
- ◆ Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 – 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.



Если у вас на глазах тонет человек

- ◆ Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
- ◆ Ободрите его криком.
- ◆ Плывите на помощь.
- ◆ Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ◆ Выходя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- ◆ Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- ◆ Вызовите скорую помощь.

Если вы начали покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку:

- ◆ Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытритесь насухо.

Если у вас переохлаждение тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:

- ◆ Измените стиль плавания – плывите на спине.
- ◆ При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
- ◆ При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- ◆ При судороге икроножной мышцы согните, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
- ◆ При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.
- ◆ Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

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

# У ВОДЫ БЕЗ БЕДЫ

правила поведения у воды в летний период

Памятка родителям !  
МАМЫ И ПАПЫ

## Во избежание неприятностей следует помнить следующее:

- для купания присмотрите не глубокое место - 60-80 см. с песчаным дном и не сильным течением.
- следите за тем, чтобы дети не стояли долго в воде, не сидели на солнце, не играли в мокрой одежде.
- нельзя, чтобы дети купались без присмотра, даже если они умеют плавать. Очень важно при этом, чтобы присматривающий взрослый не находился в алкогольном опьянении.
- следует категорически запрещать нырять ребенку, если он не умеет плавать.
- необходимо строго наказывать за игры с криками "Тону"
- продолжительность купания от 3 до 30 минут, купаться лучше часто, но продолжительность ограничивать.



# ВЗРОСЛЫЕ, ПОМНИТЕ, ЧТО НЕЛЬЗЯ:



1. Купаться в состоянии алкогольного опьянения

2. Распивать алкогольные напитки и находиться в состоянии алкогольного опьянения на водном объекте

3. Громко слушать музыку. Вы можете не услышать криков о помощи.

4. Бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся

5. Приводить с собой животных и купать их.

# 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.

