

«Правила поведения на водоемах»





Скоро наступит долгожданный купальный сезон. Сотни жителей города, в том числе и детей, устремятся в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни.

Самая страшная трагедия, когда дети отправляются к водоёмам одни, без родителей!!!



**Взрослые должны
ознакомить детей с
правилами безопасности
на водных объектах,
прежде чем дети
отправятся в лагеря,
туристические походы,
пикники.**

**Умение хорошо плавать -
одна из важнейших
гарантий безопасного
отдыха на воде, но
помните, что даже
хороший пловец должен
соблюдать постоянную
осторожность,
дисциплину и строго
придерживаться правил
поведения на воде.**



Правила безопасного поведения на воде:

- Купайся только в специально оборудованных местах.
- Не нырять в незнакомых местах.
- Не заплывать за буйки.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
- Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах
- Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.
- Не подавайте ложных сигналов бедствия.



Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Помните: несоблюдение правил поведения на водоемах может привести к трагическому исходу!

Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.



Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

Вы захлебнулись водой:

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- При необходимости позовите людей на помощь.



Соблюдая правила поведения на воде, вы, ребята, прекрасно проведете летние каникулы, окрепнете и наберетесь сил на новый учебный год!

