

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

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!

**НАДО ХОРОШО ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

*НЕ купайтесь в запрещенных местах*



*НЕ оставляйте детей без присмотра взрослых*



*НЕ ныряйте в воду в незнакомых местах*



*НЕ устраивайте игры вблизи воды*



*НЕ купайтесь в нетрезвом виде*



*НЕ прыгайте в воду с лодок и катеров*





## 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!

### Если начали тонуть

- ◆ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплывайте 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.
- ◆ Плывайте на помощь.
- ◆ Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ◆ Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тинной или песком рот и нос.
- ◆ Положите пострадавшего животом себе на колени (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 вытретесь 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 обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните 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!**