

# Правила поведения на воде



В солнечную погоду  
всегда надевай  
головной убор



Купайся только там,  
где рядом есть взрослые



Если не умеешь плавать,  
пользуйся надувными  
или надувным кругом



Не ныряй и не плавай  
в неизведанных местах  
в грязной или  
холодной воде



Не балуйся в воде,  
не дерись и не мешай плавать  
другим



Не пей из водоёмов

*Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи, несоблюдение правил безопасного поведения.*

*Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ РОДИТЕЛЕЙ!***

*В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период необходимо провести разъяснительную работу о правилах поведения на море, природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения, чтобы предупредить несчастные случаи с детьми на воде.*

### ***На водоемах запрещается:***

- Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
    - детей без надзора взрослых;
      - в незнакомых местах;
    - купание в необорудованных, незнакомых местах;
    - заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
  - подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам и к другим плавсредствам;
  - прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
  - играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
    - подавать крики ложной тревоги;
  - плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;
    - нырять и долго находиться под водой;
    - долго находиться в холодной воде;
      - купаться на голодный желудок;
      - подавать крики ложной тревоги;
    - приводить с собой собак и др. животных.
- Меры безопасности при купании:**
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;

- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
- продолжительность купания в воде более 21° - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - меньше.
  - лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца.
  - если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
    - не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
    - Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
    - Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.
  - не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
- Наиболее известные способы отдыха на воде:**
- Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.
- Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.
- Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.
- Не умеющим плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-1,5 метра!

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**