

Правила безопасного поведения на воде

10 июля 2019

1. **Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах**, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.
2. **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.** Это основная причина гибели людей на воде.
3. **Не подплывайте к близко идущим** (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. **Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:** не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Залезть в лодку надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
5. **Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать.** Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
6. **Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.**
7. **Не заплывайте за буйки** и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
8. **Не допускайте шалостей на воде**, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
9. **Не подавайте ложных сигналов бедствия.**
10. **Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток.** В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является

переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С. Купаться можно не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут.

Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!

ЕСЛИ:

- 1) **В воде случились судороги:** свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.
- 2). **Случайно хлебнули воды.** Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.
- 3). **Попав в водоворот**, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.
- 4). **Запутавшись в водорослях**, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.
- 5). **Попав в сильное течение**, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.

ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ, КТО СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!

ПОМНИ: БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ ЭТО –

- дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде;
- умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду



**Не заходите в воду в состоянии
алкогольного опьянения**



**Не оставляйте детей у
воды без присмотра**



**Не купайтесь в
незнакомых и
необорудованных местах**

01

**ТЕЛЕФОН
единой службы
спасения
(мобильный: 101, 112)**



**ККУ «УГОЧС и ПБ
по Алтайскому краю»**



**ГУ МЧС России
по Алтайскому краю**



КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**



**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ !**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ
УСТРОЙСТВА !
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ !**



**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ
К БЕРЕГУ !**

© Авторы:
Филоненко Е. Н.
Махаров В. В.
Махсименков Г. И.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ

Лучшее время суток для купания:



утром
8.00 - 10.00



вечером
17.00 - 19.00



Рекомендуется:

- перед купанием - отдохнуть;
- входить в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и плывите вдоль берега или к нему;
- купаться в специально отведенных и оборудованных для этого местах;
- перед купанием в незнакомых местах обследовать дно;
- находиться в воде не более 15-20 минут;
- после купания растереть тело полотенцем.

Не рекомендуется:

- купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи;
- входить в воду разгоряченным;
- отплывать далеко от берега;
- доводить себя до озноба;
- пользоваться надувными матрасами, автомобильными камерами и другими не предназначенными для купания предметами.

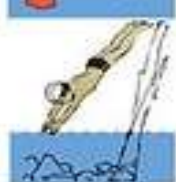
Запрещается:



оставлять без присмотра детей;



заплывать за предупредительные знаки;



прыгать и нырять в воду в неизвестном месте;



подплывать под купающихся, хватать друг друга за руки и ноги в воде с целью розыгрыша;



подавать ложные сигналы бедствия;



купаться в нетрезвом состоянии.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Не стойте и не играйте
в тех местах,
откуда можно упасть в воду.



Нельзя заплывать за буйки,
обозначающие границы плавания



Не нужно допускать
шалостей на воде: подныривать
под купающихся, хватать
их за ноги, «топить»



Не заплывайте далеко
от берега на надувном круге.



Нельзя подавать крики
ложной тревоги.



Как вести себя на воде в летнее время?

Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!

Не подплывайте к проходящим мимо судам. Не взбирайтесь на технические предупредительные знаки!



Не используйте для плавания самодельные устройства, так как они могут не удержать вас и вы рискуете перевернуться.

Не заплывай за буйки!



Никогда не играй в опасных местах, где есть риск упасть в воду.

Не ныряй в незнакомых местах и там, где есть запрещающие знаки: неизвестно, что там на дне.

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 слутся 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.





Безопасное поведение на пляже



Купайся только в разрешенных для этого местах. Помните: таблички «Купание запрещено» ставят не просто так!



В водоем заходи только там, где вода наиболее прозрачна, дно ровное – песок или галька – и нет сильного течения.



На пляж с собой не забудь захватить головной убор, чистую воду, крем от солнечных ожогов.



Неходи с разбегу в холодную воду, если ты долго находишься под жарким солнцем – резкая смена температуры вредит организму.



Грубые игры на воде недоступны: нельзя в шутку топить товарищей, подныривать под плывущего человека или делать вид, будто ты тонешь.