

## **Правила поведения на воде для школьников и взрослых**

*Многие из нас в тёплое время года отправляются на реку, озеро или море. Но для того чтобы купание доставило вам истинное удовольствие, необходимо выполнение нескольких важных условий.*

Первое и самое важное условие — уметь плавать! Обязательно попросите родителей или других взрослых, чтобы они научили вас плавать. Человек, умеющий плавать, уверенно чувствует себя в воде и может позволить себе не барахтаться у берега, а находиться от него на довольно значительном расстоянии. Приятнее всего плавать в естественных водных бассейнах, на берегах которых оборудованы хорошие пляжи.

Прежде чем войти в воду, обязательно убедитесь в том, что она чистая. Не купайтесь в грязной воде!

Случайно наглотавшись такой воды, вы можете получить сильное расстройство кишечника. Если вы не можете определить чистоту водоёма сами, спросите об этом родителей или местных жителей.

Никогда не купайтесь в неизвестных водоёмах, а также в водоёмах, покрытых тиной и ряской! При выборе места для купания не забывайте проверять дно!

Удостоверьтесь в том, что на дне водоёма нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоёма в том месте, где собираетесь купаться. Бывает, что мелкое место внезапно сменяется глубоким, и вы, неожиданно потеряв опору, можете начать паниковать.

Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку. Не заходите в воду глубже, чем по пояс. Используйте надувные матрасы, чтобы удержаться на воде, но помните, что плавать на матрасе опасно. Попросите родителей или других взрослых понаблюдать за вами, пока вы будете плавать на нём.

Не купайтесь в водоёмах с сильным течением: вас может отнести на значительное расстояние от суши. Не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Отправляясь купаться в море, спросите у местных жителей о том, какие рыбы водятся в тех местах, где вы собираетесь купаться. Старайтесь смотреть под ноги и не наступать на морских обитателей. Конечно, все они быстры и юрки, но может оказаться, что за камнем, на который вы наступили, прячется морской ёж. Вряд ли вы испытаете большое удовольствие, если наступите на него.

При виде медуз не пугайтесь и не зовите на помощь. Маленькие медузы, как правило, не опасны, их ожоги редко бывают чувствительными. Тем не менее никогда не трите глаза, после того как брали в руки медузу.

К тем медузам, которые имеют очень длинные щупальца и на теле которых есть фиолетовые пятна, следует относиться с опаской и отплывать от них подальше.

Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о дно, не рассчитав глубины. О воду, как бы неожиданно это ни звучало, тоже можно очень сильно удариться.

Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за них и не держитесь за них. Не плавайте на большие расстояния в одиночку, а также ночью. Не входите в воду, если поднялись большие волны. Держитесь подальше от любых кораблей и катеров, чтобы не попасть под их винты.

Если вы устали плыть брассом или кролем, перевернитесь на спину. Плыть на спине легче всего, и вы сможете отдохнуть. Можно некоторое время просто полежать на поверхности воды лицом вверх.

Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Рекомендуемая температура воздуха должна быть 20—25 °С, а температура воды — от 17 до 19 °С. Средняя продолжительность купания 10—15 минут.

Если вы почувствовали, что у вас сводит судорогой бедро, согните ногу в колене и рукой сильно потяните назад. Если свело икроножную мышцу, согните ногу и прижмите стопу к груди.

Во время игр в воде будьте внимательны и аккуратны: избегайте захватов и погружений, так как в пылу игры кто-нибудь из вас может наглотаться воды. Не стесняйтесь звать на помощь в опасной ситуации, но никогда не давайте ложных сигналов.

Если вы видите, что кому-либо из купающихся нужна помощь, зовите на подмогу других людей. Если помочь можете только вы, найдите предмет, с помощью которого утопающий сможет удержаться на плаву. Это может быть спасательный круг, матрас, резиновая камера — словом, любой плавучий предмет, за который можно схватиться.

В самом крайнем случае плывите на помощь утопающему и только при условии, что вы хорошо плаваете и владеете приёмами спасения. (Утопающий человек находится в состоянии паники и совершенно не контролирует свои действия.)

Он обязательно будет цепко хвататься за вас, карабкаться наверх и может утопить вас вместо того, чтобы спастись.) Подплыв к утопающему, помогите ему держаться на воде и выплывайте вместе с ним на такое место водоёма, где вы оба можете встать на дно.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника – частая причина трагедий на воде.

## **НИКОГДА НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!!!**

### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду; если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ!**

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые. Без сопровождения взрослых находится вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено!
- нельзя играть в тех местах, где можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно;
- не ныряй в незнакомых местах; не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений;
- не заплывай за буйки; нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах или камерах если плохо плаваешь;
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: «КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!». Никогда не нарушай это правило;
- не играй рядом с каналами. Не гуляй вдоль берегов или краев каналов – там может быть очень скользко; не прыгай в каналы, чтобы спасти животных, забрать оттуда игрушки или другие предметы;
- в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру «101».

## **ПОМНИТЕ!!!**

### **НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!!!**

На пляжах и других местах массового отдыха запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы участка акватории водного объекта, отведенного для купания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водные объекты;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приходить с собаками и другими животными;
- оставлять мусор на берегу и в кабинах для переодевания;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этого местах. Нырять в воду с захватом купающихся; подавать крики ложной тревоги;
- плавать на средствах, не предназначенных для этого;
- обучение плаванию должно проводиться в специально отведенных для этого местах;
- каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на водном объекте.