



**Безопасность
на воде летом**



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

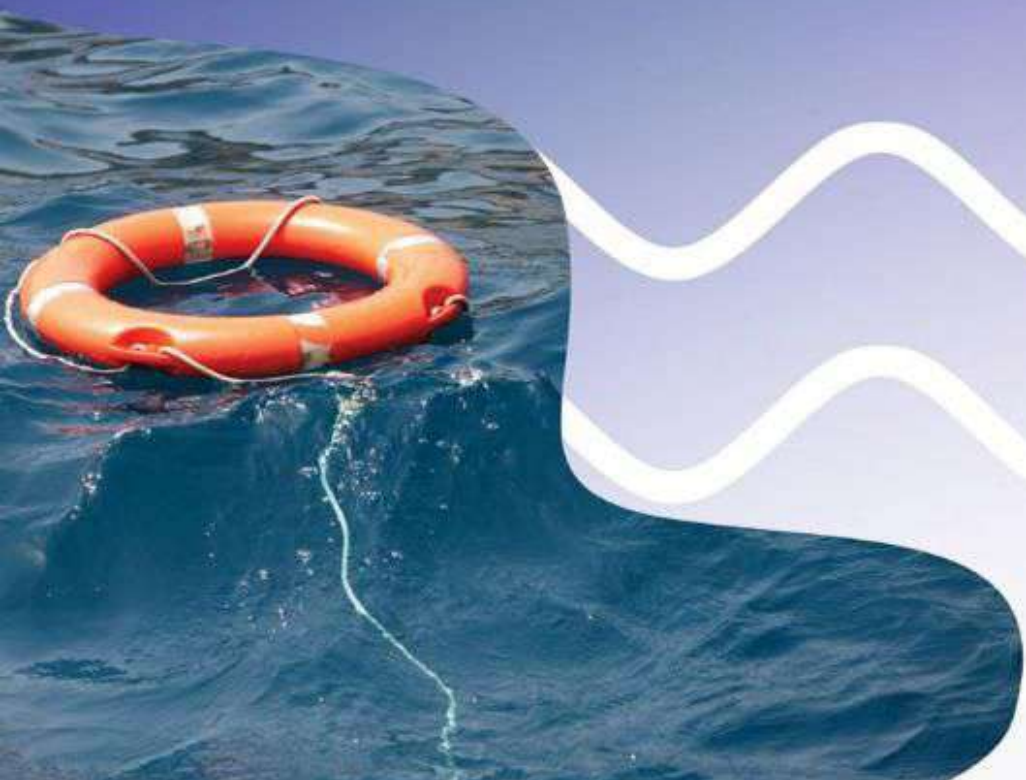
- **Помни:** если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!
- **Не поддавайся панике**, то есть, не молоти по воде руками и не вопи: «Спасите, тону!», а постарайся экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
- Ты можешь **позвать на помощь раз или два**, но если тебе некому помочь, **надейся только на себя**. Проплыви в сторону берега сколько сможешь, а после этого отдохни.





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему веревку.
- Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему сзади и схватив за волосы, после чего вернуться с ним на безопасную глубину.
- Но это возможно только в самом крайнем случае и **если вы очень хорошо плаваете.**
- Это основные правила. Запомни их и выполняй!





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что **лодка может перевернуться**.
- **Не пытайся плавать на самодельных плотках** и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.
- **Не следует плавать на надувных матрасах и камерах**. Тебя может отнести от берега течением или же ты можешь соскользнуть с них в воду.

Если ты оказался в воде:

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, **поддаются панике и не надеются на себя.**

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Умей оказывать помощь терпящим бедствие на воде.
- Спасти утопающего **непросто даже взрослому**.
- Не стоит сломя голову бросаться в воду.
- Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — **привлечь внимание окружающих криком** «Человек тонет!».
- Затем посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др.





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- **Не зови без надобности** на помощь криками «Тону!».
- **Не купайся до «посинения»**, не допускай переохлаждения организма.
- **Умей пользоваться** простейшими спасательными средствами.
- Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду. Ими могут быть **край пристани, мост, крутой берег...**
- **Недопустимы игры в водоемах** с удерживанием «противника» под водой — он может захлебнуться.





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- **Обязательно научись плавать.**
- **Никогда без надобности не ходи к воде один.**
- **Никогда не купайся в незнакомом месте.**
- **Не ныряй, если не знаешь глубины и рельефа дна.**
- **Не заплывай за ограждения.**
- **Не подплывай близко к идущим по воде катерам, парходам.**

Во время игр в воде будь осторожен и внимателен.





Правила безопасности на воде



Купаться надо часа через полтора после еды.



Если температура воды менее $+16^{\circ}\text{C}$, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.



При температуре воды от $+17$ до $+19^{\circ}\text{C}$ и температуре воздуха около 25°C , в воде не следует находиться более 10-15 минут.



Плывать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.



Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега.



Нельзя близко подплывать к судам.

Правила безопасности на воде



Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно.



Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.



Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.



Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.



Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.



Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.



Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.