

## ПАМЯТКА

для родителей о мерах безопасности во время нахождения детей на водоемах

### ***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!***

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!
2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

### **Меры безопасности при купании**

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
4. В ходе купания не заплывайте далеко.
5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам.

9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

#### **Меры безопасности детей на воде**

- Купаться только в специально отведенных местах
- Не заплывать за знаки ограждения мест купания
- Не допускать нарушения мер безопасности на воде
- Не плавать на надувных матрацах, камерах
- Не купаться в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов

#### **Оказание помощи утопающему**

Последовательность действий при спасении тонущего:

- Войти в воду
- Подплыть к тонущему
- При необходимости освободиться от захвата
- Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой
- Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу)

## ПАМЯТКА

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.

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

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

#### **При купании запрещается:**

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам,
- катамаранам, гидроциклам; нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др.
- сооружений, не приспособленных для этих целей; долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрацах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха: 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.

# ПАМЯТКА

## о безопасности на водоёмах в летний период.

### Поведение на воде

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. **Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

- **При купании недопустимо:** 1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
- 2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
- 3. Заплывать за буйки и ограждения.
- 4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
- 5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
- 6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

**Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.**

**Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

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

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:**  
**РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ**  
**УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**

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

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

**Категорически запрещено купание:**

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

- 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.
- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

# ПАМЯТКА

## Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

### Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

### Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

## **ПАМЯТКА**

### **Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

### **6. Вызвать “Скорую помощь”.**

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ  
(в любой момент может произойти остановка сердца)**

**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО,  
ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ  
СЛУЖБУ.**

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

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ



КУПАТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО  
В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННОМ  
И ОБОРУДОВАННОМ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТЕ,  
ОБОЗНАЧЕННОМ БУЙКАМИ  
С КРАСНЫМИ ФЛАЖКАМИ

## ОПАСНЫЕ МЕСТА ВОДОЕМА:



НЕЗНАКОМЫЕ МЕСТА, ГДЕ МОГУТ  
БЫТЬ ВОДОВОРОТЫ,  
ЗАТОПЛЕННЫЕ ДЕРЕВЬЯ,  
МЕТАЛЛОЛОМ И РАЗЛИЧНЫЙ  
МУСОР



МЕСТА СЕРЬОЗНОГО  
СТОЧНОГО  
ВОДА



МЕСТА ВБЛИЗИ ПОРТОВЫХ  
СООРУЖЕНИЙ

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- КУПАТЬСЯ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ И БЕЗ ВЗРОСЛЫХ
- КУПАТЬСЯ В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК
- ЗАПЛЫВАТЬ ЗА ОГРАДИТЕЛЬНЫЕ БУЙКИ
- ПРЫГАТЬ В ВОДУ
- ПЛАВАТЬ НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ ИЛИ АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ
- УСТРАИВАТЬ ИГРЫ В ВОДЕ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТАМИ ДРУГ ДРУГА
- ПЛАВАТЬ НА ПОДКЕ БЕЗ ВЗРОСЛЫХ
- ПОДАВАТЬ СИГНАЛЫ ЛОЖНОЙ ТРЕВОГИ

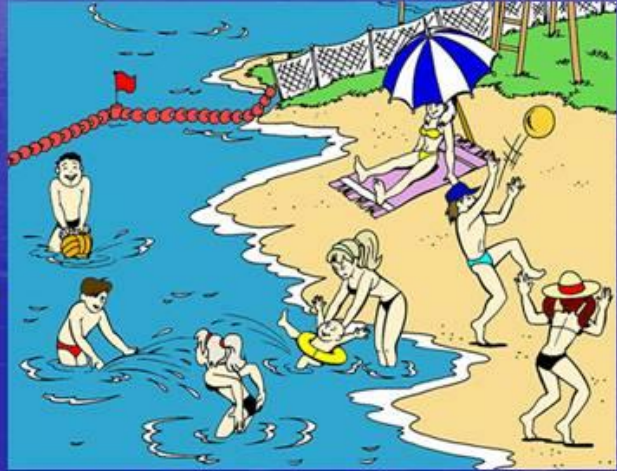
## ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- НЕМЕДЛЕННО ПОЗВАТЬ ВЗРОСЛЫХ
- БРОСИТЬ ЕМУ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ САМИМ НЕ ЗАХОДИТЬ В ВОДУ!



# Основные правила поведения при купании на воде

Простые советы: не купаться в незнакомых местах, не стараться плыть как можно дольше под водой, следить за младшими братьями (сестрами), не нарушать правил пользования плавсредствами.





## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!  
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -  
- 2 ЧАСА!  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ: ВОДА - НИЖЕ 18°  
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22°



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,  
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ!  
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.  
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!

Авторы:  
Филоновича Е. Н.  
Макаров В. В.  
Максименков Т. И.