

ПАМЯТКА

О правилах поведения на водных объектах

1. Нахождение несовершеннолетних детей на водных объектах (море, река, озеро, пруд) допустимо только в присутствии взрослых людей (родители, педагоги, вожатые, воспитатели, тренеры).
2. Купаться можно только в специально отведенных местах, где берег безопасен и дежурят спасатели.
3. Не заходи в воду и не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах и умении хорошо держаться на воде.
4. Не заходи в воду выше пояса, особенно если не умеешь плавать или плаваешь не очень уверенно. В водоеме может быть течение, оно может унести далеко от берега.
5. Не отплывай далеко от берега, ни в коем случае не заплывай за разметку или буйки.
6. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.
7. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и окупись с головой.
8. Не находишься в воде более 15 - 20 минут, какой бы теплой и приятной она тебе не казалась.
9. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
10. Не устраивай в воде небезопасных игр, связанных с толканием и хватанием друг друга за ноги, руки.
11. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода, немедленно выходи из воды или плыви в сторону берега.
12. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, судов и не приближайся к ним. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, махи руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
13. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя. Кроме того тебя может отнести ветром или течением далеко от берега.
14. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
15. При заплыве рассчитывай свои силы так, чтобы их хватило на обратное возвращение к берегу.
16. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
17. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на бакены, буйки и т.д.
19. Если ты видишь, что тонет человек:
 - сразу громко зови на помощь: «Человек тонет!»
 - вызови сам или попроси вызвать спасателей и «Скорую помощь».
 - брось тонущему спасательный круг или другие подручные предметы,

например, длинную веревку с узлом на конце.

➤ если утопающий ушел под воду – запомни ориентиры на местности, чтобы сообщить спасателям.

20. Если тонешь ты:

- не паникуй, действуй спокойно и хладнокровно;
- если на тебе есть одежда или обувь, сними ее с себя, кричи, зови на помощь;
- ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов;
- прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох-выдох;
- если зацепился под водой при нырянии, постарайся освободиться от того, что мешает.

21. Как поступать в опасных случаях

- усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть;
- при попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться;
- несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу;
- если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать;
- если запутался в тине - лечь на спину, выплывать в том направлении, откуда приплыл.
- при судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу. Главное - спокойствие, отсутствие паники, не стесняться позвать на помощь.

22. Режим купания

Температура не менее: воды 18°, воздуха 20°.

После приема пищи должно пройти 1,5 - 2 часа.

23. Общее время купания не более:

- ✓ 15 - 40 минут при 24 градусах (температура воды)
- ✓ 10 – 30 минут при 22 градусах
- ✓ 5 – 10 минут при 20 градусах
- ✓ 3 – 8 минут при 18 -19 градусах