

Утверждаю

«25» мая 2022 г.

Директор МАОУ гимназия №9

Петухова Е.Н.

Памятка для учащихся на лето
«Правила поведения на водных объектах»

Правила безопасного поведения детей на воде

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на воде, а также следующие правила безопасного поведения детей на воде:

Если вы не умеете плавать

Если вы не умеете плавать, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные нарукавники).

Купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

На воде детям запрещено:

- употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде;
- ходить к водоему одному;
- подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения;
- нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла;
- выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства;
- находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

На воде детям не следует

- доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, необходимо немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться;
- заходить в воду во время сильных волн;
- плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть;
- запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

На воде детям следует

- сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов;
- выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;
- начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25°C, воды + 17-19 °C;
- входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окунуться в воду с головой;
- находиться в воде не более 10-15 минут;
- плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами;
- плавая против волн, спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее; попав в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды;
- запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками;
- нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.