

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- когда купаешься, близости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- **не ныряй в незнакомых местах;**
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игры, связанные с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотиках;
- если ты респиди) повиснуть на якорях, а в том случае выучи основные правила безопасного поведения на воде;
- обязательно уметь правильно управлять своими возможностями.

ПОМНИ!

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах — на дне могут оказаться острые предметы, бревна, камни, жерновы и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тины;
- не отплывай далеко от берега на надувных плавсредствах — они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умелых хороших пловцов;
- нельзя цепляться за якоря, делать на чужих недвижимых сооружениях — башнях, буйках и т.д.;
- нельзя подплывать к прохладным судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного течения;
- если ты оказался(ась) в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если ты попал(а) в водоворот: набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- если у тебя спел судорогой мышца, ложись на спину и плавай к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя плавать, крики ложной тревоги.

Нарушение правил безопасности поведения на воде — это главная причина гибели людей, в том числе детей. Лето — это прекрасная пора для отдыха, а вода — чудесное средство оздоровления организма.

Но купание принесит пользу лишь при разумном его использовании. Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помни, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Начиная купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при сильной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Не следует ходить в воду уставшим, разгоряченным или испуганным. Если ты плохо плаваешь, не доверяй надувным матрацам и кругам. Помни — основная причина трагедий на воде. Никогда не надейся на помощь.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИНСПЕКЦИЯ ЦЕНТРА ГИМС МЧС РОССИИ
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ