

**ВОДА
НЕ ПРОЩАЕТ
ОШИБОК!**

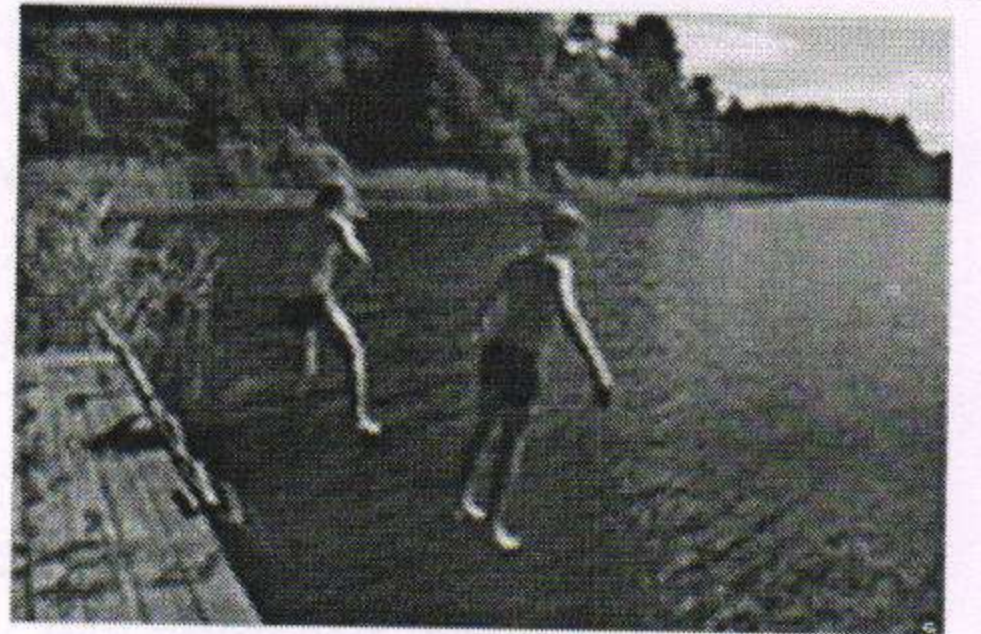


БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Управление по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Республики Хакасия



**Ежегодно в России гибнут на воде более 20 тысяч человек,
среди них – дети!**



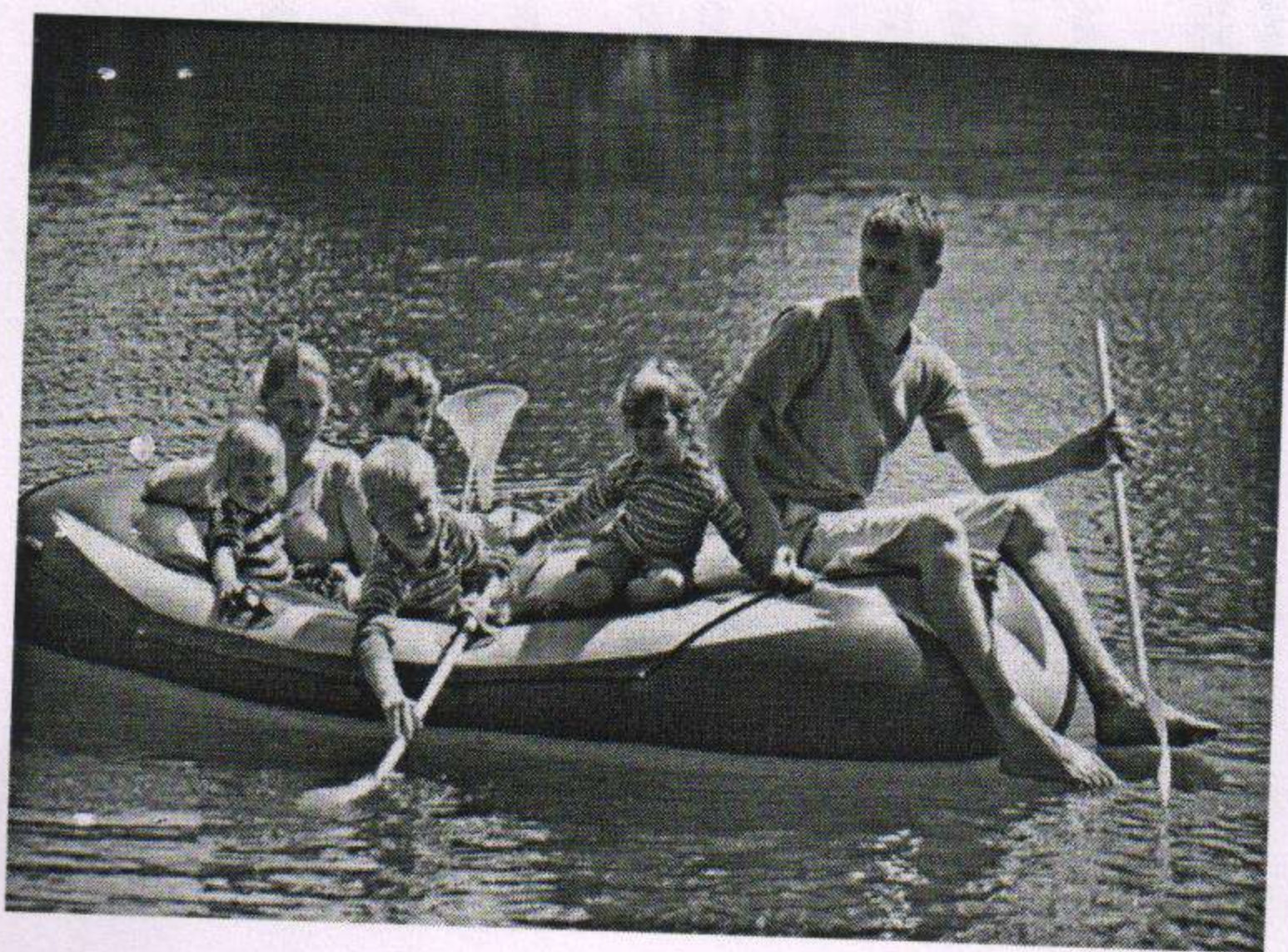
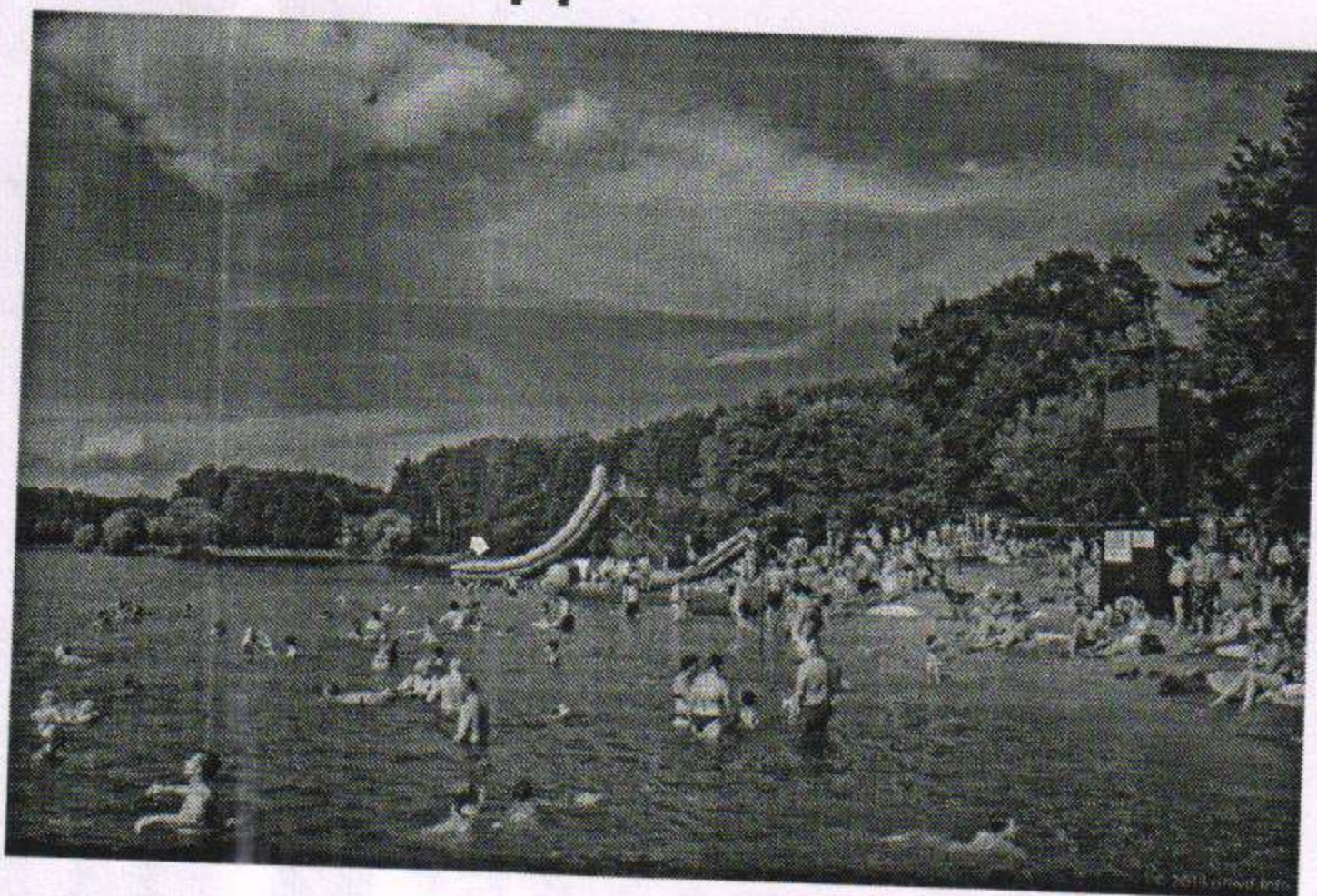
**Купайтесь только в проверенных местах, на оборудованных
пляжах, где дежурят спасатели!**



Правила поведения на воде

Купаться только в разрешённых местах, на пляже.

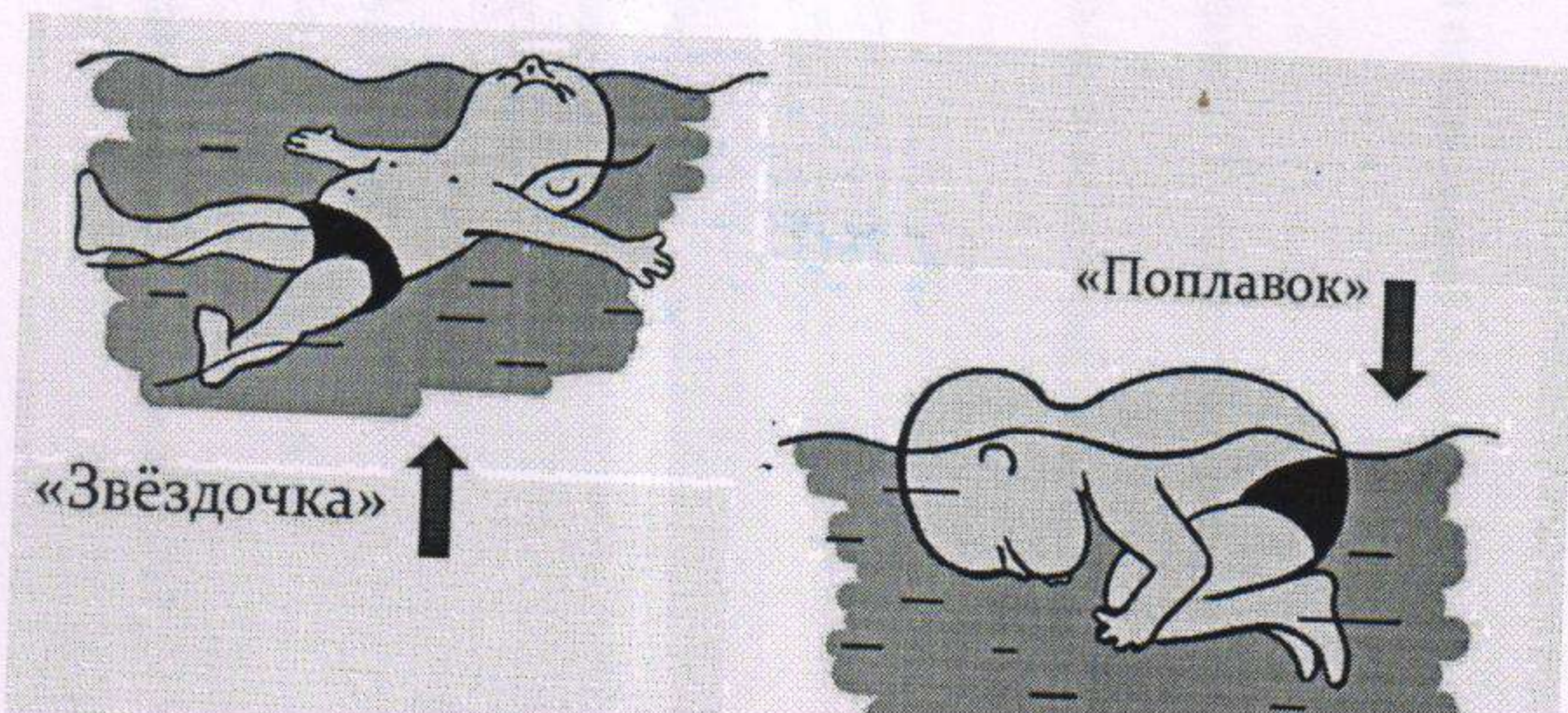
- Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°C, а воды - ниже 18°C.
- Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).
- 5. Нельзя входить в воду разогревшимся, и тем более вспотевшим (после бега, прыжков, игр).
- 6. Нельзя купаться в штормовую погоду.
- Не устраивайте в воде опасные игры.
- Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах



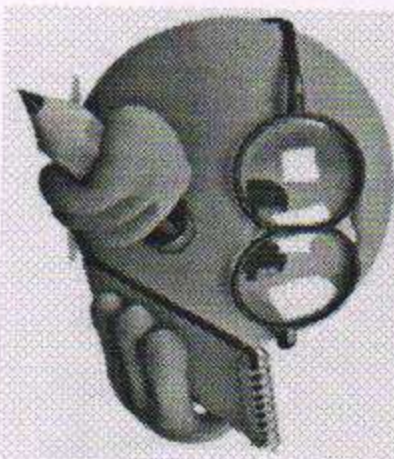
- Не подплывайте близко к лодкам, катерам. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них. Не плавайте на самодельных плотках.
- Если вы решили покататься на лодке, помните:
 - Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.
 - Не подплывайте к проходящим кораблям.
 - Не прыгайте в воду с бортов лодок.
 - Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.
 - Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете?

- Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что, заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но, если вам некому помочь, надейтесь только на себя.
- Если у вас свело ногу судорогой, то примите позу «поплавок» и потяните на себя стопу.
- Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!
- Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
- Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. Вы знаете, как можно отдохнуть на воде? Первый способ - лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.
- Второй способ - «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули - поплыли, отдохнули - поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.

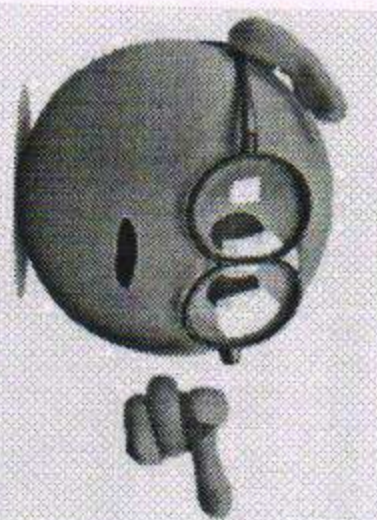


Проверь себя!



Задание 1: закрась красным карандашом кружок напротив неверных высказываний, а синим — если высказывание правильное.

- Нырять в незнакомых местах, не зная дна водоёма.
- Надо знать и учитывать течение реки.
- Раскачивать лодку, вовремя передвижения на ней по водоёму.
- Когда пришли к месту, сначала подготовьтесь к купанию.
- Идти купаться на водоём с разрешения родителей.
- Вставать в лодке, садиться на борт или перегибаться через него.
- Прибежать к водоёму, быстро раздеться и сразу нырнуть.
- Дети должны купаться на водоёмах под присмотром взрослых.
- Купаться в местах, специально оборудованных для купания.
- Заплывать за буйки.
- Купаться с повышенной или пониженной температурой.
- Купаться на водоёмах можно только в теплое время и в тёплой воде.
- Перед катанием на лодке надо проверить исправность лодки, всё ли нет ли течи.
- Играть в водоёмах с удерживанием противника под водой.
- Купаться зимой, если река не замёрзла.
- Уметь плавать
- Купаться в прудах и озёрах вдали от болотистых мест и шлюзов
- Идти купаться на водоём без разрешения родителей.
- Плавать на камерах, и других самодельных плавательных средствах.
- Кататься на лодке под присмотром взрослых.
- Перед катанием на лодке надо проверить наличие в ней спасательных средств.
- Купаться без присутствия взрослых.
- Купаться в водоёмах, находящаяся вблизи предприятий с вредным производством.
- Если вы решили далеко отплыть от берега, то должны правильно рассчитать свои силы.
- Не допускать переохлаждения организма при длительном нахождении в воде.
- Заплывать на лодке в места массового купания людей.



Задание 2: Выбери правильный вариант ответа

Вопрос № 1 Закончи предложение: "Купаться безопаснее ..."

- одному
- в присутствии взрослых в специально отведенных местах
- с другом вдали от берега
- если рядом находится лодка

Вопрос № 2 Можно ли нырять в незнакомом месте?

- Нет, под водой могут быть посторонние предметы.
- Можно. Не надо ничего бояться
- Можно, но только если закрепили пари
- Если недалеко есть взрослые, то можно

Вопрос № 3 Для чего на воде установлены буйки?

- Это украшает водоем
- Держась за буйки, можно отдохнуть на воде
- Буйки разделяют зоны "слабаков" и хороших пловцов
- За буйки заплывать запрещено

Вопрос № 4 Что надо делать, чтобы избежать судороги при купании?

- Ничего. В воде судороги не может быть
- Надо чаще менять стиль плавания
- Не плавать на глубине
- Надевать купальную шапочку

Вопрос № 5 Что нужно делать, если во время купания все-таки свело ногу?

- Ничего делать не надо, само пройдет
- Надо постоянно массировать сведенную ногу и позвать на помощь
- Надо побыстрее плыть к берегу
- Надо постараться встать на дно

Вопрос № 6 Можно ли отплывать далеко от берега на надувном матрасе?

- Можно
- Нельзя
- Можно, если плыть вдвоем
- Это зависит от размеров матраса

РЕБЯТА!

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ЗАПРЕЩЁННЫХ МЕСТАХ!

НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА ЗНАКИ ОГРАЖДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ!

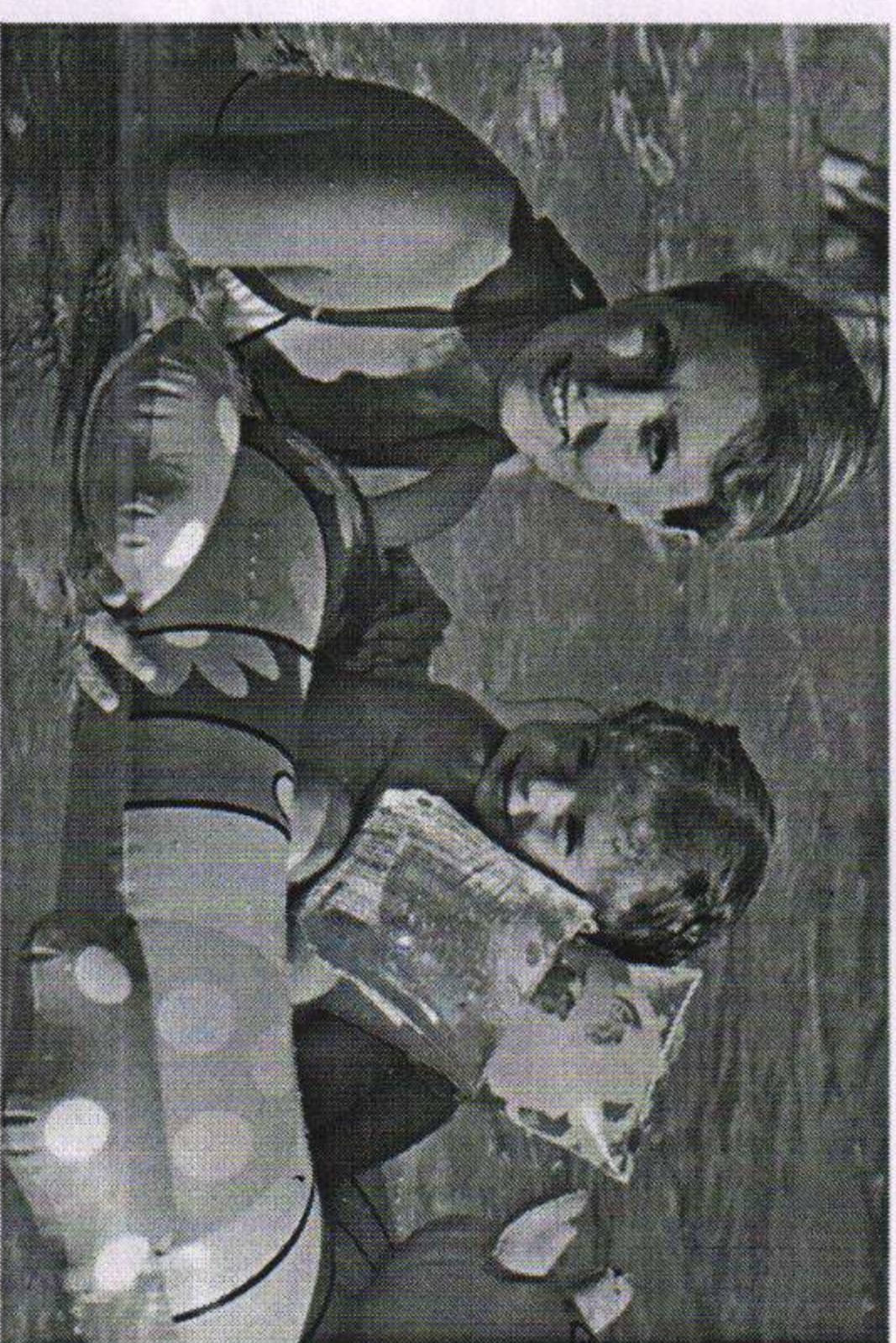
НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ, НЕ ЗАХОДИТЕ В ВОДУ ВЫШЕ ПОЯСА – ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

НИ ОДНОЙ ЖЕРТВЫ НА ВОДЕ!

В случае возникновения экстремальной ситуации на водоеме незамедлительно звоните по телефону пожарно-спасательной службы «101» или единому телефону

спасения «112»

Управление по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Республики Хакасия



Осторожность – не трусость!

1. Не плавай в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
2. Не плавай в незнакомом месте без взрослых.
3. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню.
4. Не ныряй в незнакомом месте.
5. Не плавай в очень холодной воде.
6. Если не умеешь плавать, не используй надувные матрасы и камеры.
7. Не купайся при большом волнении.
8. Не ныряй в воду сразу после длительного пребывания на солнце.
9. Не следует плавать сразу после еды.
10. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода а это как раз и есть самая большая опасность.