

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

1. **Купайтесь только в специально отведенных местах**, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние – к гибели.

2. **Не входите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце** (не исключён спазм дыхательных путей, «холодовой шок»), сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), в состоянии утомления.

3. **При купании не доводите себя до озноба:** при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

4. **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения:** даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений.

5. **Не подплывайте к близко идущим (стоящим у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них:** вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

6. **Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами:** даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

7. **Не заплывайте за буйки и другие ограждения,** установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. **Не допускайте шалостей на воде, связанных с купанием и нырянием,** не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.



▶ Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

▶ Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.

▶ Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Помните: своевременно принятые меры безопасности на воде  
ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ БЕДЫ!**

# **ВОДА** НЕ СТРАШНА ТЕМ, **КТО СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!**

**ПОМНИ: БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ ЭТО –**

- ◆ дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде;
- ◆ умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду



**Не оставляйте детей  
у воды без присмотра**



**Не заходите в воду  
в состоянии  
алкогольного опьянения**

**01** телефон  
единой службы  
спасения  
(мобильный: 010; 112)



**Не купайтесь  
в незнакомых  
и необорудованных  
местах**




ККУ «УГОЧС и ПБ  
в Алтайском крае»




ГУ МЧС России  
по Алтайскому краю

# ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЖИТЬ



ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



# ЕЖЕГОДНО В КРАЕ ТОНУТ ДЕТИ



## А ВАШ РЕБЁНОК В БЕЗОПАСНОСТИ?

### С РЕБЕНКОМ У ВОДОЁМА

**ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ ЖИЗНЬ ВАШИХ ДЕТЕЙ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА!**

Необходимо рассказать детям о правилах поведения на природных и искусственных водоёмах и о последствиях нарушения правил.

Этим вы предупредите несчастные случаи с вашими детьми на воде!

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО:**

- купание детей без надзора взрослых;
- купание в незнакомых, запрещённых местах.

### СРЕДСТВА БЕЗОПАСНОСТИ

В настоящее время существует множество средств для безопасного плавания в водоёмах и обучения азам самостоятельного нахождения в воде:

- нарукавники;
- жилеты;
- разнообразные круги для плавания;
- для младенцев существуют специальные круги, которые надеваются на шею.

Любой надувной предмет может быстро потерять плавучесть из-за малейшего повреждения, поэтому данным средствам необходимо пользоваться в присутствии взрослых!

**ДЛЯ КУПАНИЯ НЕОБХОДИМЫ:**

- детские тапочки, если дно водоёма каменистое и пляж не очень чистый;
- головной убор (чтобы не случился тепловой удар и ребёнок не перегрелся).

### НАДУВНОЙ БАССЕЙН НА ДАЧЕ

Отличным средством закаливания детей на даче являются водные процедуры. Даже небольшой детский бассейн позволяет в теплую погоду создавать необходимую для закаливания разницу температур при поочередном воздействии на кожу ребёнка воздуха и воды.

**СОВЕТЫ ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НАДУВНОГО БАССЕЙНА:**

- тщательно очистите место для размещения бассейна, сделайте или приобретите подстилку под чашу, превосходящую её по размеру;
- разместите бассейн в тени деревьев, а лучше под тентом. Защитите малышей от перегрева и ожогов на солнце, а воду бассейна – от роста микроводорослей;
- регулируйте температуру воды добавлением горячей воды и контролируйте градусником (22-24 °С – оптимальная температура);
- выбирайте бассейны с надувным дном, это сделает процедуру купания удобной и приятной для малыша.



## Правила безопасного поведения на водоеме (реке, озере)

Если вы отдыхаете вместе с ребенком:

- обратите внимание, что дно водоема должно быть чистым и неглубоким, без коряг, водорослей и ила;
- проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов;
- располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей;
- наденьте на ребенка головной убор;
- не допускайте ситуаций, когда ребенок находится возле водоемов (река, озеро) один;
- наблюдайте за ребенком, когда он играет на берегу, не выпускайте его из вида;
- входите в воду с ребенком постепенно, резкое погружение может спровоцировать спазм сердца и судороги;
- не позволяйте ребенку нырять с ограждений или берега;
- пресекайте шалости детей на воде;
- не допускайте переохлаждения ребенка, чередуйте игры на берегу с купанием.



**!** Если вы не можете быть рядом с ребенком на водоеме, договоритесь с родными (близкими, знакомыми, соседями), чтобы они присмотрели за ним во время купания.

- объясните ребенку, что его безопасность зависит от него, поэтому он должен быть осторожным и соблюдать правила поведения на воде;
- предупредите, что плавать можно только в специально оборудованных местах, недалеко от берега;
- объясните ребенку, что не стоит хвастаться перед друзьями умением плавать и устраивать соревнования;
- объясните ребенку, что нельзя плавать на досках, надувных матрасах, автомобильных камерах и иных предметах;
- расскажите об опасности игр на воде: нельзя хватать за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи;
- расскажите ребенку, что если кто-то тонет, нужно вызывать спасателей по телефону **101** или **112**.

При чрезвычайной ситуации звоните

20

**101 или 112**

При чрезвычайной ситуации звоните

**101 или 112**

21