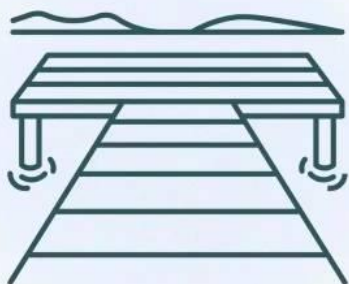


ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ

- отплывая на глубину, не брать с собой ребенка на надувном матрасе, круге и т.п. без спасательного жилета;



- не разрешать детям во время купания прыгать в воду и нырять с перил, ограждения или с берега;
- решительно пресекать шалости детей на воде.

РЕБЕНОК МОЖЕТ СКРЫТЬСЯ ПОД ВОДОЙ ОЧЕНЬ БЫСТРО – ДОСТАТОЧНО ОТВЛЕЧЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ.

ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ПРОИСШЕСТВИЯ НА ВОДЕ

-  Немедленно вызови спасателей по номеру **112 или 101**.
-  Брось тонущему человеку спасательный круг, веревку или любой плавучий предмет.
-  Приступай к спасению только при уверенности в своих силах и наличии навыков.
-  К тонущему человеку всегда следует подплывать сзади, а также не стоит протягивать руку — это опасно. Просто дай ему возможность одной рукой зацепиться за твое плечо. Его рука должна быть полностью вытянута. Если ты чувствуешь себя в силах, разговаривай с пострадавшим, этим ты сможешь его успокоить.

*Соблюдаем
безопасность*



ПРИ ОТДЫХЕ НА ВОДОЕМАХ







Правила для детей
и подростков

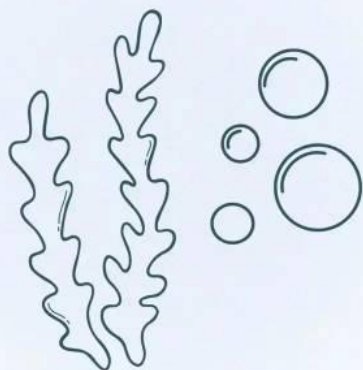
Рекомендации родителям

Общие советы
отдыхающим

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

-  Если устал плыть, отдохни, перевернувшись на спину и расслабившись, или прими позу «поплавка» (свернувшись калачиком и периодически дыша).
-  При попадании в течение не плыви против него — это отнимет силы. Плыви по течению, постепенно смещаясь в сторону, пока не окажешься вне его влияния, затем направляйся к берегу.
-  В водовороте набери воздуха, нырните и гребите в сторону от воронки — так ты сможешь выбраться. При судороге постарайся выйти из воды. Если это невозможно, смени стиль плавания, выпрями ногу и потяни стопу на себя.
-  Если потерял ориентацию под водой, выпусти немного воздуха — пузырьки покажут направление вверх.

КАКИЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ СТОИТ СОБЛЮДАТЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ



- Не ходить на водоемы без разрешения взрослых;
 - не заходить в воду с сильным течением или при наличии волн;
 - купаться на голодный желудок или сразу после еды;
 - подавать крики ложной тревоги;
- не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде;
 - не плавать на самодельных плавательных средствах, бревнах, автомобильных шинах, листах пенопласта и т.п.

ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО – ИЗБЕГАТЬ КУПАНИЯ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ, НЕ ОБОРУДОВАННЫХ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ!


ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ КУПАНИИ В ВОДОЕМЕ?

- Заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять глубоко и долго находиться под водой, а также в холодной воде;



- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и других непригодных для этих целей сооружений;
- резко нырять в воду после длительного пребывания на солнце (необходимо постепенно погружаться в воду во избежание спазма сосудов).

КОГДА И ГДЕ КУПАТЬСЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО

-  Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет без опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха 20-25 градусов.
-  На официально пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники.
-  Перед выходом на воду необходимо проверить исправность лодки и наличие спасательных средств.
-  Не стоит купаться в водоемах, в которые заходят животные, это признак воды, непригодной для купания человека.
-  В случае любой нештатной ситуации звоните по единому номеру вызова экстренных служб.

112

ЧТО ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ РОДИТЕЛИ ПРИ ОТДЫХЕ С ДЕТЬМИ НА ВОДОЕМЕ

- Выбирать для купания с детьми тихое, неглубокое место с пологим и чистым дном;
- на отдыхе с детьми не стоит употреблять алкогольные напитки, так как они притупляют внимание и реакцию на происходящее;



- не допускать детей к водоемам без взрослых и не оставлять их без внимания даже на непродолжительное время;
- не оставлять маленьких детей под присмотром более старших братьев и сестер либо престарелых родственников;