

ПАМЯТКА Для детей и родителей «БЕЗОПАСНОЕ КУПАНИЕ»

Наступает лето. Летний период несет в себе не только радость канюкул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей. Купание ребенка в открытом водоёме считается опасным. Но это вовсе не значит, что нужно лишать малыша такого удовольствия. Риск прямо связан со здравым смыслом взрослых.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими знаками и надписями

- Купаться следует только в специально оборудованных местах, где есть спасатель и медицинский пункт.
- Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.
- Не купайтесь в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов, а также находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
- Для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для применения в открытых водоёмах, у них должны быть толще стенки и, желательнее, несколько автономных камер, чтобы ребенок не утонул при проколе одной из них.
- Следите за играми детей даже на мелководье.
- Не оставляйте малышей одних возле воды. Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться.
- Старайтесь не брать малыша, всегда надевайте на него ещё на берегу спасательный жилет.
- Не разрешайте детям заплывать далеко от берега и нырять на мелких местах или там, где незнакомое дно.
- Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно! Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи.
- Если у ребёнка появился озноб, ему необходимо сразу выйти из воды и согреться.
- Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнце: после большой физической нагрузки. В воду надо входить постепенно.

Самое главное – большинство несчастных случаев случается именно в тот момент, когда взрослые на «секунду» отвлеклись.

ПОМНИТЕ, что жизнь и безопасность детей зависит, прежде всего, от нас, взрослых.

При возникновении чрезвычайных ситуаций, следует **НЕМЕДЛЕННО** обратиться на спасательные посты, расположенные на пляже, либо по телефону 101, с готового тел. 112.

Памятка правил поведения на воде

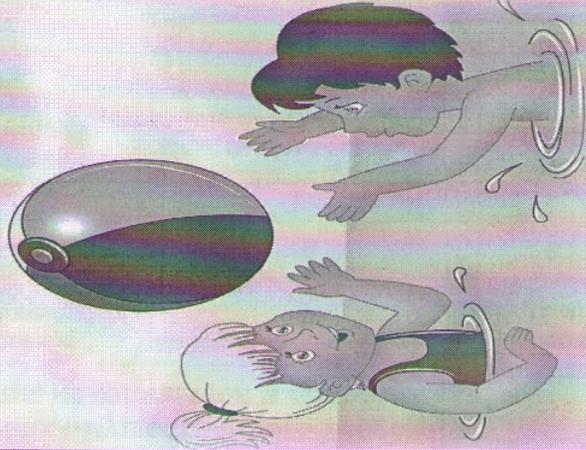
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит

ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

- провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов или разных предметов.
- Продолжительность купания
 - не более 30 минут при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неопределенного риска, плавающих на воде.

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании пласредствами.

Опасность чаще всего представляют сильные течение (в том числе подводное), гальбонке омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

- Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

- Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;

• прыгать в воду в незнакомых местах, с прыгалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

• плавать на досках, аскаках, брезнах, надувных матрацах и камерах (за пределы нормы заплыва);

- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде!

Наиболее известные способы отдыха:

- Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помота себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.
- Если во время купания село ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.
- Если не имешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Если Вы тонете:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас село ногу, а булавки при себе нет, ушлите несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

ПОМНИТЕ!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!

РОДИТЕЛИ ПОМНИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ИДЕТ НА ВОДОЕМ, ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ ВЗРОСЛЫХ!

Рекомендации для родителей (чему необходимо научить детей):

— Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

— Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

— Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

— Помните, что при купании категорически запрещается:

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- подплывать близко к проходящим катерам, весельным лодкам, гидроциклам;
- взбираться на технические предупредительные знаки;
- прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов.

— Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора — два часа.

— Во время купания не делайте лишних движений, не переутомляйте себя.

— Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Основные правила поведения на воде:

1. Дети всегда должны быть под присмотром взрослых.

2. В воду ребенок может зайти только с разрешения взрослого и находиться всегда в поле зрения родителя.

3. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заплывать за буйки или на определенное расстояние от вас. Особенно это касается кругов и надувных матрасов, которые очень быстро относят человека далеко от берега.

4. Не купайтесь сами и не разрешайте детям купаться в запрещенных водоемах. Помимо инфекции в воде, такое купание может быть опасно теми предметами, которые находятся на дне.

5. Не допускайте игр между детьми, которые могут привести к травмам. Например, прыгать друг у друга с плеч, подныривать и тянуть за ноги, топить друг друга. Шутки могут обернуться трагедией.

6. Не играйте с детьми на причалах, водорезах и набережных, то есть там, где можно упасть в воду. Лучше отойти на пляж или лужайку.

7. Ни в коем случае ребенок не должен подавать ложные сигналы о помощи. Расскажите малышу, что такими действиями он может отвлечь взрослых от действительно опасных ситуациях.

Памятка правил поведения на воде

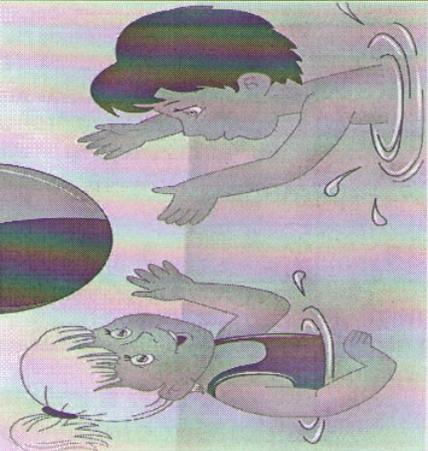
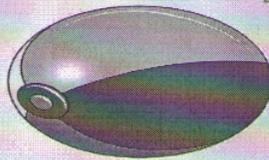
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит

ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

- провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необдуманном дне (особенно головой вниз), при нахождении вблизи других пловцов или разных предметов.

Продолжительность купания

- не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании пласредствами.

Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

- Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

- Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границу зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др.

сооружений, не приспособленных для этих целей;

- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, брезентах, надувных матрацах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и **отдыхать на воде!**

Наиболее известные способы отдыха:

- Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помочь себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.
- Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.
- Если не имешь навыка в плавании, не следует заплывать за границу зоны купания, это опасно для жизни.

Если Вы тонете:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, очки, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Полявите к берегу.

ПОМНИТЕ!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!