

## Уважаемые родители!

Строго следите за детьми, не оставляйте их без присмотра! В целях предупреждения несчастных случаев на водоеме учите детей и сами выполняйте следующие правила:

### Правила поведения на воде:

- ✚ убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- ✚ купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
- ✚ температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- ✚ не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца.
- ✚ купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;
- ✚ не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- ✚ не купайтесь в загрязненных водоемах!
- ✚ не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- ✚ пользуйтесь надувным кругом только под присмотром взрослых.
- ✚ нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- ✚ прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;

- ✚ нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- ✚ опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать; если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- ✚ Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
- ✚ Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.
- ✚ находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!
- ✚ После купания нужно хорошо вытереться полотенцем и промокнуть уши.

**Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы.**

Правила поведения на воде для детей практически не отличаются от правил для взрослых. Взрослые всегда должны помнить, что они являются примером для своих детей. Сколько бы Вы не рассказывали ребенку о том, как нужно вести себя на воде, если Вы сами не соблюдаете эти правила, – все бесполезно.

**Если вы начали покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку:**

- ◆ Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытрите насухо.

**Если у вас переохлаждение тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:**

- ◆ Измените стиль плавания – плывите на спине.
- ◆ При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
- ◆ При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- ◆ При судороге икроножной мышцы согните ногу, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните ее к себе.
- ◆ При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине. Произведите укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

## Не поддавайтесь панике!

### Если начали тонуть

- ◆ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
- ◆ Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- ◆ Зовите на помощь, если это необходимо.
- ◆ Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 – 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.



### Если у вас на глазах тонет человек

- ◆ Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
- ◆ Ободрите его криком.
- ◆ Плывайте на помощь.
- ◆ Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ◆ Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- ◆ Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- ◆ При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение.

**Помните, что утонувшего  
можно спасти, если он пробыл  
под водой менее 6 минут!**

Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №71

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



г. Рыбинск 2020