



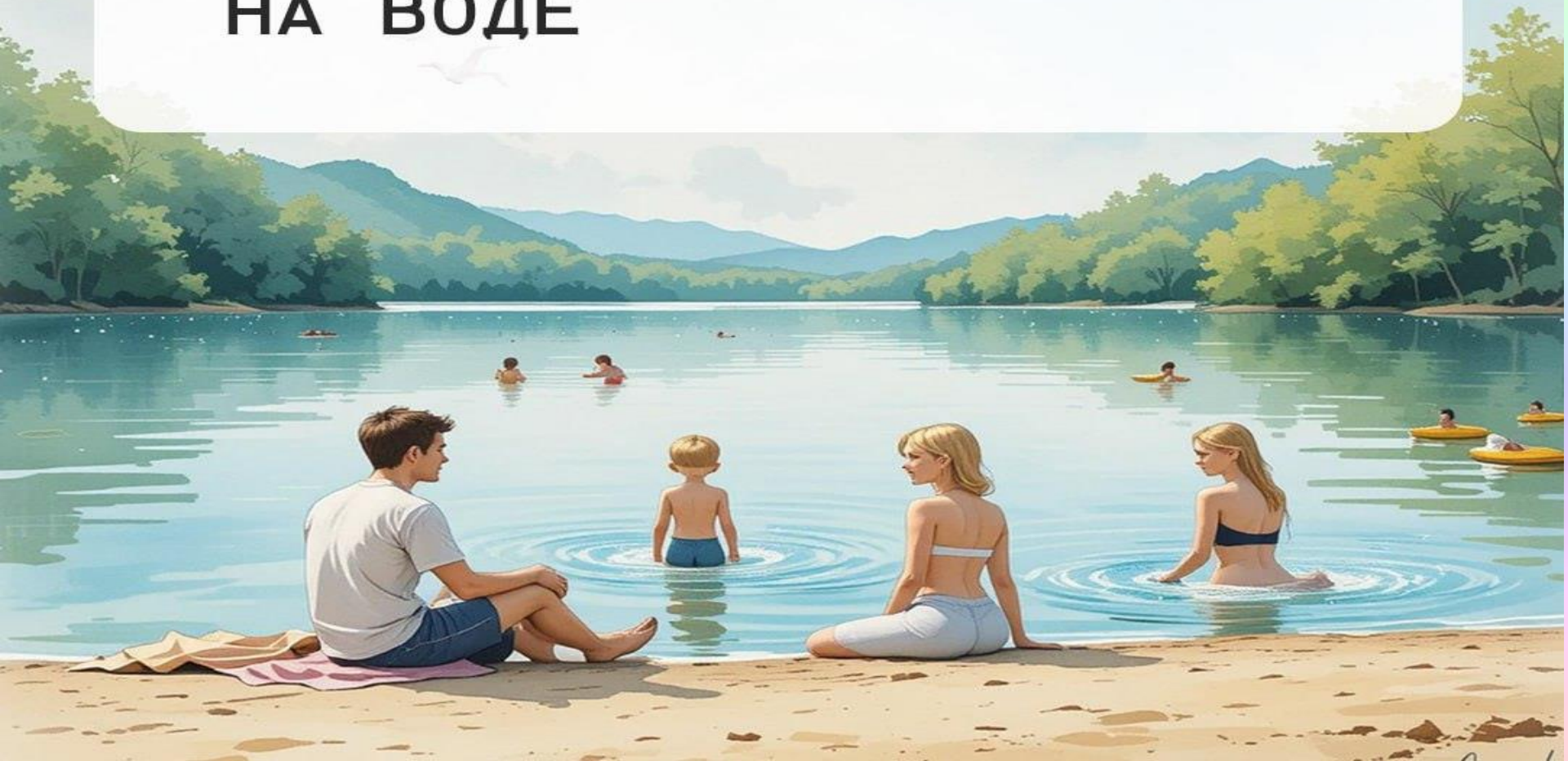
**БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ**



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ WWW.SPAS-EXTREME.RU



КАЖДОМУ РЕБЕНКУ
НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
НА ВОДЕ



ЕСЛИ ТЫ ОТПРАВЛЯЕШЬСЯ НА ПЛЯЖ, ВОЗЬМИ С СОБОЙ:

- Головной убор: кепку или панаму.
- Солнцезащитные очки.
- Питьевую воду.
- Солнцезащитный крем.
- Аптечку: обезболивающее средство и обеззараживающее, вату, бинт, пластырь.
- Полотенце.
- Средства для безопасного плавания: надувной круг, нарукавники или матрас.





НЕЛЬЗЯ

купаться в водоемах без присмотра
родителей или взрослых

играть вблизи водоемов

ПОМНИ!

- Купаться безопасно в светлое время суток. Лучшее время для купания с 8 до 11 часов утра и с 16 до 19 часов вечера.
- Если ты плохо плаваешь, держись мелководья и используй надувной круг или нарукавники.
- Будь всегда на виду у взрослых.
- Плавать на надувном матрасе можно, если ты хорошо плаваешь.
- Выбирай надувные плавательные средства, состоящие из нескольких отдельных секторов.



An illustration of a boy and a girl jumping from a rocky cliff into a body of water. The boy is in the air, having just jumped, while the girl is still on the cliff, preparing to jump. The background features a bright blue sky with large, fluffy white clouds and green foliage on the cliff's edge. The water below is a vibrant blue with white foam from the waves.

НЕЛЬЗЯ

прыгать в воду в местах, где мелко
или незнакомое дно

использовать самодельные плавательные
средства (плоты) для перемещения
по воде

ПЛАВАТЬ В ОТКРЫТОМ ВОДОЁМЕ МОЖНО, ЕСЛИ:

- Место для купания официально разрешено и оборудовано.
- Температура воды выше $+18^{\circ}\text{C}$.
- Ты не перегрелся на солнце.
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоя.
- После последнего приёма пищи прошло не менее 1,5-2 часов.



НЕЛЬЗЯ

Заходить туда, где глубоко,
если не умеешь плавать

Надувные матрасы и круги подходят
для плавания только вблизи берега
и должны быть проверены – они могут
начать сдуваться



ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- Не заплывай за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись.
- Находись в воде не дольше 15 минут.
- Не подплывай к идущему катеру или лодке.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не догоняй их.
- Не используй для плавания самодельные средства, они ненадёжны.



НЕЛЬЗЯ

заплывать за буйки, а если их нет,
то слишком далеко от берега

играть в воде в игры, связанные
с захватом друга и удержанием
под водой – он может захлебнуться



ЗНАЙ!

В реках с сильным течением плавать опасно. С силой течения не могут справиться даже опытные пловцы.

ЕСЛИ ТЕБЯ ПОДХВАТИЛО ТЕЧЕНИЕ:

- Сохраняй спокойствие, избегай хаотичных движений.
- Не пытайся плыть против течения, не трать силы.
- Плыви по течению, но по диагонали, к берегу.





НЕЛЬЗЯ

подплывать близко к судам

раскачивать лодку и переходить
с одного судна на другое на воде –
они могут перевернуться

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ:

- Помни, тонущий человек может не махать руками и не кричать, часто он не пытается выплыть сам – у него нет на это сил.
- Если ты заметил тонущего человека, немедленно звони по номеру 112.
- Позови взрослых.
- Брось пострадавшему спасательный круг или другой плавучий предмет.
- Если рядом есть лодка, и ты умеешь ею управлять, плыви к утопающему на ней.



ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

БУДЬ ВСЕГДА ГОТОВ!



ПОЖАРНЫЕ И СПАСАТЕЛИ: **101, 01**



ПОЛИЦИЯ: **102, 02**



СКОРАЯ ПОМОЩЬ: **103, 03**

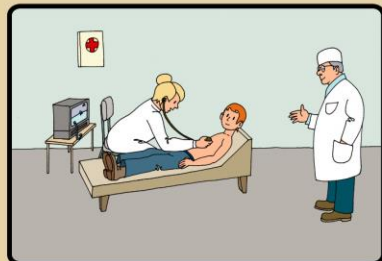


СЛУЖБА ГАЗА: **104, 04**





ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ



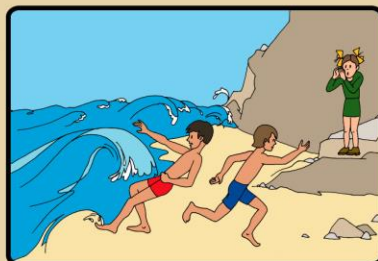
**ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА !**



**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -
2 ЧАСА !
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : воды - ниже 18°
воздуха - ниже 22°**



**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ,
НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ !**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ !
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛН !**



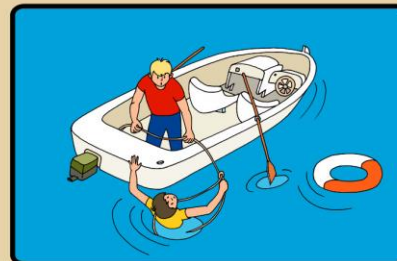
**НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ !**



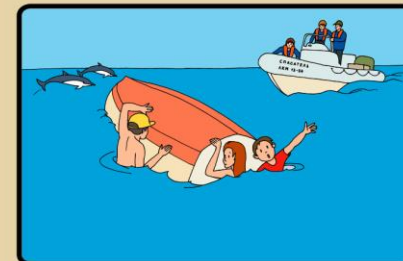
**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ !**



ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



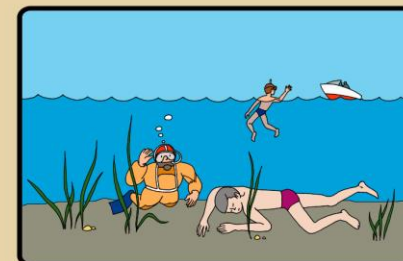
**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ
СРЕДСТВА !**



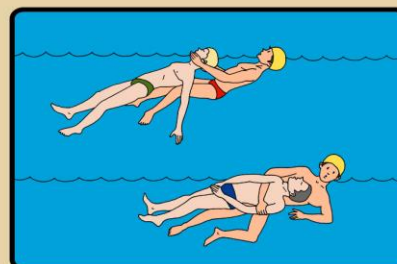
**НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ
ДО ПРИЫТИЯ ПОМОЩИ !**



**ПОДНИМАЙТЕ ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С
КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА !**



**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО
СО ДНА.
ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА ЕГО
ПОГРУЖЕНИЯ.**



**НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС.
ПРИ БУКСИРОВКЕ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ,
ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД
ВОДОЙ.**



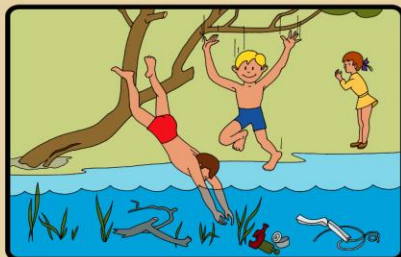
**ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ
ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ
ДОЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.**



КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !**



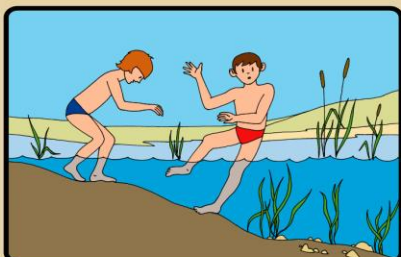
**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ !**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ
УСТРОЙСТВА !
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ !**



**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ
К БЕРЕГУ !**

ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА У ВОДОЕМА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Нырять только в проверенных местах



На пляже плавайте в зоне,
ограниченной буйками



Купайтесь в трезвом виде



Следите за детьми у воды,
обеспечьте детей
надувными приспособлениями



Плавайте на безопасном расстоянии
от катеров и других судов



НЕБРЕЖНОСТЬ И НЕОСТОРОЖНОСТЬ ВЕДУТ К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ. БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

Лето — чудесное время года. Можно ходить в лес, устраивать пикники на природе, поехать отдыхать на дачу. От летней жары особенно приятно прятаться в тени деревьев на берегу речки или под зонтиком на морском пляже.

1

Не оставляйте детей без присмотра! Во время купания ребенок должен находиться исключительно в пределах вашей видимости. Вы также должны хорошо его слышать, периодически окликайте его!

Долгожданный отдых может закончиться совсем не так, как нам хочется. Чтобы избежать трагедии, мы хотим напомнить **ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВОЗЛЕ ВОДЫ:**

2

Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!».

3

Не рассчитывайте на надувные нарукавники, круги, матрасы — это предметы для игр в воде под присмотром взрослых, но не для спасения!

5

Не пейте алкоголь, когда отдыхаете с детьми на воде. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль!

6

Запрещено играть в опасные игры!

7

Следите, чтобы дети не переохлаждались и не перегревались!

8

И, конечно, учите ребёнка плавать, рассказывайте детям постарше про опасность воды (про сильное течение, водовороты, глубину, баловство и соревнования) и обсуждайте, как бороться с паникой!

4

Не оставляйте более старшего ребёнка присматривать за младшим! Старший тоже может отвлечься, младший может его не слушаться, они вместе могут придумать что-то небезопасное и так далее.



Соблюдайте правила поведения на воде

В отличие от купания на морских пляжах, летний отдых у местных водоемов имеет свои особенности. Чтобы не омрачить отдых себе и своим близким, достаточно придерживаться ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- ✳ Выбирайте для купания специально отведенные для этого места, оборудованные пляжным инвентарем. Не купайтесь в неустановленных местах.
- ✳ Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воды 18-20°С, воздуха - 20-25°С.
- ✳ Не находитесь под открытым солнцем с 11.00 до 15.00.
- ✳ Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.
- ✳ Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным явлениям.
- ✳ Не купайтесь натошак и раньше, чем через полтора-два часа после еды.

- ✳ Не входите и не ныряйте в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, в нетрезвом состоянии.
- ✳ При судорогах постарайтесь вытянуть конечность с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и ускорения их расслабления и плывите к берегу.
- ✳ Не позволяйте детям купаться в водоеме без присмотра взрослых.
- ✳ Уходя с пляжа, не оставляете за собой мусор и отходы. Аккуратно сложите все в емкости или мешки и поместите их в специальные контейнеры для сбора мусора.
- ✳ В летние месяцы в связи с повышением температуры в воде развиваются микроорганизмы, которые ухудшают ее бактериологические показатели. Ряд микроорганизмов могут вызвать кишечные заболевания, дерматиты и др.

- ✳ Избегайте купания в водоемах, где берега густо заросли водной растительностью, а также в местах скопления водоплавающих птиц и пресноводных моллюсков, так как они могут быть переносчиками паразитарных заболеваний, которыми болеет и человек.
- ✳ После купания обязательно примите душ с мылом. Если такой возможности нет, разотрите тело жестким полотенцем. При признаках зуда кожи можно использовать зудоутоляющие смеси или мази с добавлением анестезина. Если зуд и покраснение не проходят, обратитесь к врачу.

Соблюдение этих простых правил подарит вам приятный и безопасный отдых на пляжах





Безопасность детей в бассейнах и водоёмах





Тонущий человек НЕ ДЕЛАЕТ этого

- ! Не размахивает руками либо делает это хаотично:
 - он не может контролировать движения своих рук, инстинктивно опускается вниз, чтобы оттолкнуться.
- ! Не зовёт на помощь (за редкими исключениями):
 - дыхательная система изначально рассчитана на дыхание, а не на речь.
- ! Не двигает ногами:
 - он инстинктивно остается в вертикальном положении без поддерживающих движений ногами.

Как на самом деле выглядит тонущий человек





Не будьте равнодушными!

- Заметили в бассейне или на водоёме признаки тонущего человека — не проходите мимо!
- Узнайте, всё ли в порядке.
- Если в ответ вы увидите пустой взгляд, у вас есть всего полминуты, чтобы вытащить тонущего из воды.
- Запомните — дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, обратите внимание на их состояние.



Изображение от Freepik.



Как можно помочь тонущему человеку

- Незамедлительно позвоните **112** или **101**.
- Подплывите к тонущему сзади и возьмите его под подмышечные впадины.
- Протяните подручные средства (палка, верёвка и другие).
- Если человек еще не ушёл под воду, бросьте спасательный круг.
- Вытащите человека на сушу, оберните в полотенце.
- При необходимости окажите первую помощь.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



#научимдетейбезопасности



**Объясните детям, какие опасности
возможны во время купания,
чтобы они заранее понимали риски
и знали, как вести себя на воде.
Расскажите об опасности
водоворотов, судорог, больших
волн, сильных течений и т.д.**

#научимдетейбезопасности

МЕСТА ДЛЯ КУПАНИЯ

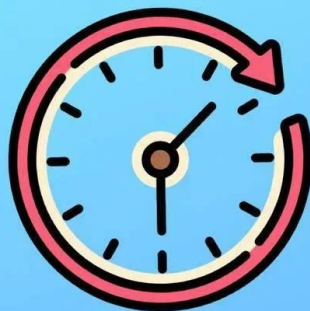


**Помните, что безопасное купание
гарантирует только оборудованный
пляж: там обследовано дно
и несут дежурство спасатели.
Не отпускайте детей к воде
без сопровождения взрослых.**

#научимдетейбезопасности



ВРЕМЯ

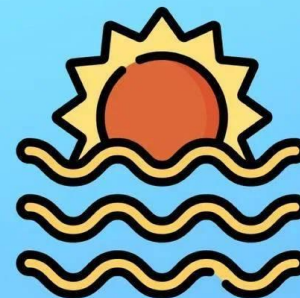


**Лучшее время для купания -
до полудня или уже после обеда
к вечеру, когда солнце печёт
не так сильно, а вода уже
достаточно нагрелась в его лучах.**

#научимдетейбезопасности



ЖАРА



**Следите, чтобы в жаркую погоду
ваши дети соблюдали алгоритм:
сначала раздеться, посидеть
немного на берегу и остыть, а после
постепенно войти в воду. Находясь
у воды, не стоит забывать надевать
кепку или панамку.**

#научимдетейбезопасности



ВНИМАНИЕ



Старайтесь всегда держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде. Не разрешайте нырять с мостов, причалов. Объясните, насколько опасно подплывать к лодкам, катерам и судам.

#научимдетейбезопасности



НАДУВНЫЕ ИГРУШКИ



Объясните ребёнку, что нарукавники, надувные игрушки и матрасы не являются спасательными средствами! Ни в коем случае не разрешайте детям в них плавать там, где достать до дна ногами уже невозможно.

#научимдетейбезопасности