

Правила поведения на воде

Муниципальное
дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад №10 "Казачок"

ГРАЖДАНЕ РОДИТЕЛИ!

Маленькие дети удивительно
бесстрашны!
Не ведая об опасности, они
могут оступиться в воде и
упасть, захлебнуться волной и
попасть в яму.

**ПОМНИТЕ О СВОЕЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ИХ
БЕЗОПАСНОСТЬ!!!**



г. Новокубанск, ул. Парковая 2 А
8 (86195) 4-52-25
nvkkazachok@yandex.ru
Воспитатель: Юхновская Т.Е.



В солнечную
погоду всегда
одевайте
головной
убор.

Не балуйся в
воде, не
дерись и не
мешай плавать
другим.

Если не
умеешь
плавать
пользуйся
нарукавниками
или надувным

Купайся
только там
где есть
взрослые.

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 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 плавсредствами. 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 границы 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, бревнах, 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 помогая 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 имеешь 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 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. Плывайте к берегу.

ПОМНИТЕ!

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