



## **Правила безопасного поведения на воде** **для детей и взрослых**

*Чтобы избежать несчастного случая во время отдыха на воде, и взрослым и детям нужно соблюдать простейшие правила безопасного поведения на воде и при купании и отдыхе возле водоемов и на море.*

*• Купаться в водоемах или на море лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева на солнце. Температура воды должна быть не менее + 17-19 С, в более холодной воде находиться опасно.*

*• Плавать в воде следует не более 20 минут, при этом время пребывания в воде следует увеличивать постепенно, начиная с 3-4 минут.*

*• Старайтесь не доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут.*

*• Место для купания выбирайте с твердым и чистым дном и постепенным увеличением глубины. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых и необорудованных местах.*

*• Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого и в местах, где вы не знаете глубину и состояние дна.*

*• Не заплывайте далеко, особенно за буйки.*

*• Если Вас понесло течением, не стремитесь с ним бороться, плывите вниз по течению, под небольшим углом постепенно приближаясь к берегу.*

*• Очень осторожно плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной -*

*захлестнуть, с них может выйти воздух и они утонут. Не плавайте на надувных матрасах при сильном ветре!*

*•Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильном волнении воды в море. Плавать нужно только вдоль берега и обязательно под постоянным присмотром, чтобы своевременно могла прийти помощь.*

*•Не допускайте грубых игр на воде: подплывать и хватать за ноги купающихся, «топить», шутя звать на помощь и др.*

*•Купание детей должно проходить только под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Учиться плавать обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей.*

*•Не оставляйте без присмотра малышей возле воды. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой.*

*•Не влезайте на технические, предупредительные знаки и буи.*

*•Не приближайтесь к судам, лодкам и катерам, которые проплывают вблизи Вас.*

*•Не используйте моторные, парусные, весельные лодки, другие гребные и моторные плавсредства в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.*

*•Категорически запрещается купание в затопленных карьерах, каналах, озерах, пожарных водоемах, прудах, морских акваториях и других водоемах, которые не имеют оборудованных пляжей сезонными спасательными постами.*

## **Меры по обеспечению безопасности детей** **на воде**

- *Взрослые обязаны следить за тем, чтобы дети не купались в неустановленных местах, не плавали на не приспособленных для этого средствах (предметах) и не допускали других нарушений правил безопасности на воде;*
- *Безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания;*
- *Для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста выбирают место с глубиной не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубиной не более 1,2 метра.*

### **ПОМНИТЕ!**

***Соблюдение правил безопасного поведения на воде – залог сохранения жизни и здоровья.***