



ПАМЯТКА

учащимся по правилам личной безопасности на водоёмах в летом

Опасные факторы водоемов: сильное течение, водовороты, волны, холодная вода, большая глубина, водоросли, опасные предметы на дне и поверхности водоемов, ядовитые змеи.

Рекомендации по безопасности:

1. Приходите на водоемы только в сопровождении взрослых.
2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.
3. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
4. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить солнечные ожоги.
5. Входите в воду постепенно, во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
6. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки. Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.
7. В прохладную погоду, чтобы согреться, выполните физическую разминку.
8. Не купайтесь больше 30 минут; а если вода прохладная – не более 5 минут.
9. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
10. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
11. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.
повториться.
12. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
14. Ваши действия при оказании помощи утопающему:
 - 14.1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).
 - 14.2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) . Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть в 1-2м от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.
 - 14.3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
 - 14.4. Если утопающий в панике, то подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.
 - 14.5 Если пострадавший не подает признаков жизни, немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации (оживлению).
15. При первой возможности лично или через других лиц вызвать врача или доставить пострадавшего в лечебное заведение.

При купании недопустимо:

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
3. Заплывать за буйки и ограждения.
4. Приближаться к судам, плотам и иным плавательным средствам.
5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
7. Имитировать утопление.
8. Ловить змей и других животных, обитающих на водоеме.



**Звонить:
01 (112)**