

---

## Вода - добрый помощник и друг для человека!

### Дорогие ребята!

- для купания выберите место, где чистая вода и песчаное дно (без стекол, коряг, ила);
- где небольшая глубина, до 2 м. и нет сильного течения;
- лучше всего купаться на оборудованных пляжах и ознакомится с правилами;
- купание только под присмотром родителей;
- купаться только в солнечную, безветренную погоду, температура воздуха 20-25С;
- перед купанием обтереть тело водой, заходить в воду медленно;
- в воде находится 10-15 мин. и у берега;
- нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами и шуточными утоплениями.

**Помните! Каждый человек  
автор своей жизни!**

---



112

## Правила поведения на воде для взрослых и детей

---

БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ ЛЕТОМ ВО  
МНОГОМ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!

## ВНИМАНИЮ ВЗРОСЛЫХ

---

### НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги!

Около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью:  
**«КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!».**

Никогда не нарушайте это правило!

---

## НЕ

подвергайте свою жизнь, здоровье и жизнь ваших детей опасности!

---

## НЕ

ПРОХОДИТЕ МИМО  
БЕСКОНТРОЛЬНО КУПАЮЩИХСЯ В  
ВОДОЕМАХ ДЕТЕЙ!  
ПОСТАРАЙТЕСЬ  
УБЕДИТЬ ИХ ПОКИНУТЬ ВОДОЕМ!

---



Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Ребенок может за секунду уйти под воду и захлебнуться.

---

## ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

---

- купаться надо через полтора после еды;
- если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги;
- плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку);
- всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми;
- дети должны купаться у самого берега, никогда не купайтесь в заболоченных местах;
- надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.
- с вами всегда должна быть бутилированная вода, полотенце, сменная одежда, головной убор для ребенка и сотовый телефон.

Помните! Безопасность ВАШЕГО ребенка зависит только от вас!  
**Оглянитесь, ваш ребенок рядом?!**

---