

ВНИМАНИЕ!

СЛЕДИТЕ ЗА
ДЕТЬМИ У ВОДЫ!



ЗАПЛЫВАТЬ НЕЛЬЗЯ!



НЕ НЫРЯЙ В НЕЗНАКОМОМ
МЕСТЕ



НЕ ПОДПЛАЫВАЙ К СУДАМ!



НЕ КУПАЙ-
ТЕСЬ ПРИ
ТЕМПЕРАТУРЕ:
ВОДЫ – НИЖЕ
18°,
ВОЗДУХА – 22°

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ:

- научись плавать (это главное);
- паника – основная причина трагедий на воде, никогда не поддавайся панике;
- **ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ВОДЕ НА СИЛЬНОМ ТЕЧЕНИИ,** не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- **ЕСЛИ ПОПАЛ В ВОДОВОРОТ,** не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- **ЕСЛИ У ТЕБЯ СВЕЛО СУДОРОГОЙ МЫШЦЫ,** ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы;
- **ЕСЛИ ЗАПУТАЛСЯ В ВОДОРΟΣЛЯХ,** не делай резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стараясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук;
- **ЕСЛИ УСТАЛ ПРИ ПЛАВАНИИ,** помни, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине»;
- **ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАХЛЕБЫВАНИЯ В ВОДЕ,** необходимо соблюдать правильный ритм дыхания;
- **ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОДЫ, ПОПАВШЕЙ В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ И МЕШАЮЩЕЙ ДЫШАТЬ,** нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

ГБУ РК «Региональный центр развития
социальных технологий»

167002, г. Сыктывкар, ул. Маркова, д. 13
Тел.: 8(8212)301-350
E-mail: rcrst@soc.rkomi.ru

Министерство труда, занятости и
социальной защиты Республики Коми

ГБУ РК «Региональный центр
развития социальных технологий»

АЗБУКА

БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



Памятка для детей и родителей

НАРУШЕНИЕ
ПРАВИЛ
БЕЗОПАСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ
НА ВОДЕ –

ЭТО ГЛАВНАЯ
ПРИЧИНА
ГИБЕЛИ
ЛЮДЕЙ!

ПОМНИТЕ!

Только
НЕУКОСНИ-
ТЕЛЬНОЕ
СОБЛЮДЕНИЕ
МЕР
БЕЗОПАСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ
НА ВОДЕ
может
предупре-
дить беду!



Сыктывкар

Правила безопасного поведения на воде

ДЕТИ, ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах, обязательно в присутствии взрослых;
- при купании поблизости должны быть люди;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- **не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;**
- нельзя заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;
 - **нельзя подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;**
- нельзя заходить на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;
 - **не устраивайте в воде игр, связанных с захватом других купающихся;**
 - **нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваете);**
 - **не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.**

ВЗРОСЛЫЕ, ПОМНИТЕ:

- **необходимо провести разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения;**
 - не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов, даже если они умеют плавать; не отрывайте взгляд от детей, если они в воде;
- **для купания присмотрите неглубокое место – 60-80 см с песчаным дном и несильным течением;**
- необходимо следить за тем, чтобы дети не стояли долго в воде, не сидели на солнце, не играли в мокрой одежде;
- **необходимо соблюдать продолжительность купания от 3 до 30 минут (купаться лучше часто, но ограничивать продолжительность);**
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде; не разрешайте детям подавать крики ложной тревоги;
- **нельзя громко слушать музыку, т.к. вы можете не услышать криков о помощи.**

ПОМНИТЕ!

ЕСЛИ
СЛУЧИЛАСЬ
БЕДА

ВЫЗЫВАЙТЕ
СЛУЖБУ
СПАСЕНИЯ
ПО
ТЕЛЕФОНАМ

01

112

