



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

Долгов А.А.

Приказ от 30.12 2020 № 98

### **Правила безопасности на водоёмах**

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать следующие правила безопасного поведения детей на воде:

1. Перед купанием отдохните, не входите в воду разгоряченными или вспотевшими, сделайте разминку.

2. Входите в воду медленно и осторожно в неглубоком месте, зайдя в воду по пояс, остановитесь и быстро окунитесь с головой.

3. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки (разметку, буйки).

4. Не находитесь в воде дольше 15 - 20 минут. 10 – 15 минут вполне достаточно.

5. В воде не стойте без движения, плавайте и купайтесь.

6. Не плавайте в одиночку, особенно, если не уверены в своих силах.

7. Не устраивайте в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки, голову.

8. Если что-то в воде напугало, не кричите, так как в легкие может попасть вода.

9. Не заплывайте в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайтесь к ним.

10. Если видите, что моторная лодка или скутер движется на вас, машите рукой, чтобы вас заметили, и отплывайте в сторону.

11. Рассчитывайте свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу.

12. При появлении усталости спокойно плывите к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.

13. Не старайтесь глубоко нырять или плыть как можно дальше под водой.

14. На воде следите за младшими братьями (сёстрами).

15. Сидя на берегу, прикрывайте голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.

16. Выбирайте для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

#### **На воде необходимо помнить!**

1. Лучшая погода для купания: ясная безветренная погода.

2. Необходимая температура воздуха для купания – 20 – 25 и более градусов.
3. Необходимая температура воды для купания – не ниже 18 градусов.
4. Лучше время для купания – с 8 до 10 часов утра и с 17 до 19 часов вечера.
5. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
6. Купаться разрешается в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
7. Перед купанием в незнакомых местах сначала обследуйте дно.
8. Купайтесь там, где поблизости есть взрослые.
9. Не купайтесь в загрязненных водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
10. Не купайтесь в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.
11. Не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
12. Не ныряйте в незнакомых местах. Нырять можно только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.
13. Если судорогой свело мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайтесь на воде и зовите на помощь.
14. Если устали, а до берега еще далеко, отдохните, приняв положение «лежа на спине»! Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть.
15. Плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следите за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.
16. Попав в быстрое течение, не следует пытаться плыть против него, плывите по течению по диагонали к берегу.
17. Оказавшись в водовороте, не поддавайтесь панике. Глубоко вздохните, погрузившись в воду, сделайте сильный рывок и под водой плывите в сторону по течению, через несколько метров всплывайте на поверхность.
18. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений. Лягте на спину и пытайтесь медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если не удастся, освободите от растений руки, подтяните осторожно к себе одну ногу и освободите ее руками, затем другую.
19. На воде не следует доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
20. Не заплывайте далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или вас отнесет ветром далеко от берега.
21. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
22. Если вам оказывают помощь, не хватайтесь за спасающего вас человека, доверьтесь ему и старайтесь помочь своими действиями.
23. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы

избавиться от нее, необходимо немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.

### **Если вы не умеете плавать:**

1. Необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные нарукавники).
2. Купаться можно только
  - при наличии рядом родителей, взрослых;
  - только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
3. Нельзя:
  - заходить в воду выше пояса;
  - ходить к водоему одному.

### **На воде запрещено:**

1. Употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде.
  2. Ночные купания.
  3. Подплывать к идущим парходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
  4. Нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
  5. Прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.
  6. Выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства.
  7. Цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.
  8. Находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.
  9. Подавать крики ложной тревоги.
  10. Подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.
  11. Заходить в воду во время сильных волн, в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
- Соблюдение данных требований безопасности на воде сделает отдых полноценным, полезным и безопасным для здоровья!