

Безопасность на воде

Памятка для родителей и детей

Выбор места для купания

- **Купаться только в специально оборудованных местах** — на пляжах, в бассейнах, купальнях.
- **Избегать незнакомых и непроверенных водоёмов** — там могут быть водовороты, коряги, резкие перепады глубины, подводные препятствия.
- **Перед купанием в необорудованном месте обязательно обследовать дно** — гладкая поверхность воды может быть обманчивой.
- **Не купаться у крутых, обрывистых и заросших берегов** — там часто встречаются водовороты, быстрые течения, водоросли.
- **Не купаться в загрязнённых водоёмах, в местах с ямами, бьющими ключами, в заболоченных местах, с водорослями или тиной.**

Правила поведения в воде

- **Не заплывать далеко от берега, не заплывать за предупредительные знаки (буйки, разметку).**
- **Не подплывать к близко идущим судам, лодкам, катерам, баржам** — можно попасть под днище, винты, захлестнуть волной.
- **Не нырять в незнакомых местах, не прыгать в воду с пристаней, набережных, мостов и других сооружений** — можно удариться головой о дно или другие предметы.
- **Не купаться в состоянии алкогольного опьянения** — алкоголь ухудшает координацию движений и реакцию организма.
- **Не купаться ночью** — в темноте сложнее ориентироваться в воде и оказывать помощь.
- **Не купаться в нетрезвом виде.**
- **Не устраивать в воде игры, связанные с хватанием друг друга за ноги, руки, подныриванием, захватом купающихся.**
- **Не подавать крики ложной тревоги.**

Действия в экстренных ситуациях

- **При усталости спокойно плыть к берегу.** Можно отдохнуть, лёжа на спине и поддерживая себя на воде лёгкими движениями.
- **При появлении судорог** — стараться удержаться на поверхности воды, пlying на спине, энергично растереть сведённую мышцу. Если есть на берегу люди — позвать на помощь.
- **Попав в быстрое течение, не бороться против него** — плыть по течению по диагонали к берегу.
- **Оказавшись в водовороте, не поддаваться панике** — набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- **Если запутался в водорослях, не делать резких движений** — лечь на спину и мягкими спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл.

- Если случайно хлебнул воды, остановиться, приподнять голову над водой, откашляться.

Дополнительные рекомендации

- Не купаться сразу после еды — лучше подождать 1,5–2 часа.
- Не купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
- Детям до 14 лет запрещено находиться у водоёмов без сопровождения взрослых.
- Перед купальным сезоном рекомендуется посетить врача.
- Убедиться, что есть навыки оказания первой помощи утопающему — нужно заранее ознакомиться с правилами спасения и оказания первой помощи.

Важно помнить: даже умение плавать не гарантирует полной безопасности. Осторожность — ключевой фактор безопасности на воде. При возникновении чрезвычайной ситуации следует немедленно позвонить в экстренные службы по номеру 112.