

Правила поведения на водоёмах в летнее время.





■ **Скоро лето!** Все очень ждут этой веселой поры: можно играть, загорать, купаться. Но нужно **ещё** и обязательно соблюдать осторожность, особенно если вы играете на воде.

Будьте особенно осторожны,
чтобы не случилась беда!



Детям дошкольного и младшего
школьного возраста **нельзя** посещать
водоемы без родителей или старших.

- Дети всегда
должны
находиться под
присмотром
взрослых или
старших, ведь
малыши не могут
предусмотреть
опасности и
помочь себе или
другим.



Находясь на водоеме, необходимо соблюдать несложные правила поведения.

- Отдыхать и купаться лучше на специально оборудованных водоемах.
- Не заплывайте за ограждения.
- Внимательно следите за предупреждающими и ограждающими знаками.



Нельзя играть и стоять там, откуда можно упасть в воду.

- Не надо нырять в незнакомых местах, так как на дне могут оказаться опасные предметы.
- Те, кто умеет плавать не должны заплывать на буйки.



Дети любят кататься на самодельных плотах, надувных матрацах и камерах.

Это также таит в себе опасность!

■ Самодельный плот может в любой момент перевернуться, а надувные матрацы и камеры может легко унести ветром далеко от берега, они могут и лопнуть.



При катании на лодке:

- Нельзя в ней баловаться, раскачивать ее, вставать, меняться местами, перегибаться через борт.



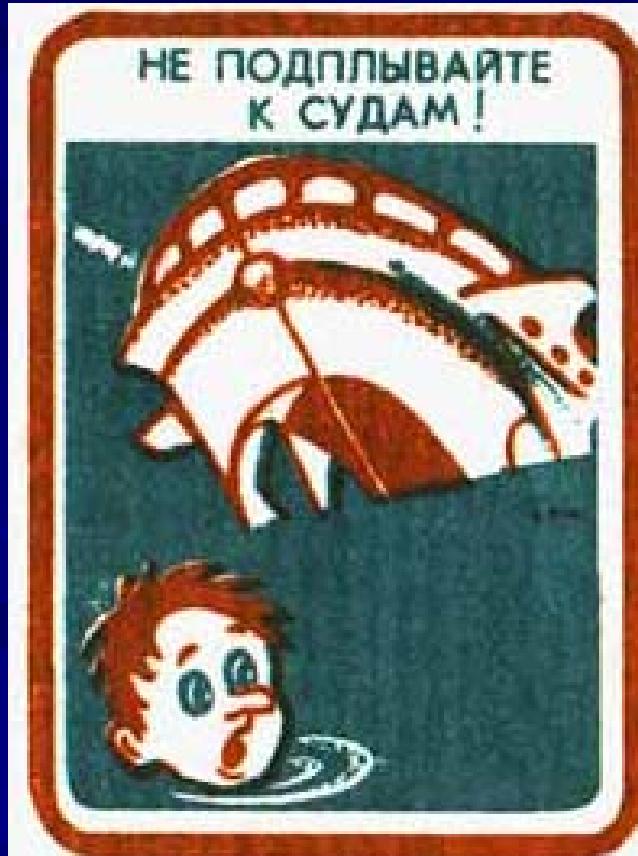
Не допустимы игры на водоемах, сопряженные с опасностью!

- Не играйте с волнами, можно перевернуться на лодке или захлебнуться.
- Не пересекайте путь перед идущим судном.



Будьте внимательны :

- Не подплывайте к судам;
- Не старайтесь задеть или перегнать другие лодки.



Очень важно каждому пловцу научиться отдыхать на воде.

■ 1 способ.

Лежа на спине, спокойно раскинуть руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду, расслабиться, лишь слегка помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

Дышать глубоко, задерживая воздух в легких.

■ 2 способ.

Сжавшись «поплавком», вдохнуть воздух, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох.

Затем следует медленный выдох в воду, после которого новый быстрый вдох над водой – и снова «поплавок».



Каждый ребенок с помощью взрослых должен научиться плавать.

Первое, что необходимо сделать, увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком: «Человек тонет!». Всегда найдутся взрослые, которые бросятся спасать тонущего. Но надо помнить, что легче спасать человека при помощи любого спасательного средства. Им может быть все, что плавает на воде и что можно дбросить до тонущего.



Каждый ребенок с помощью взрослых должен научиться плавать.

- Первое, что необходимо сделать, увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком: «Человек тонет!».
- Всегда найдутся взрослые, которые бросятся спасать тонущего.
- Но надо помнить, что легче спасать человека при помощи любого спасательного средства. Им может быть все, что плавает на воде и что можно добротить до тонущего.



**Будьте внимательны, и отдых на воде принесёт
вам истинное удовольствие!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!