

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.



- В летнее время хорошо отдыхать на берегу реки, озера и моря.



**Детям 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
я, 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 «поплавок», 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 спасти человека при помощи любого спасательного средства. Им может быть все, что плавает на воде и что можно добросить до тонущего.



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

