

- ✓ Выбирай для купания безопасные или специально оборудованные места. Перед купанием в незнакомых местах обследуй дно.



- ✓ Не подплывай к судам (моторным и парусным), лодкам и другим плавсредствам.
- ✓ Не используй для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры.
- ✓ Не прыгай в воду с лодок, катеров, причалов, сооружений, не предназначенных для этого.



- ✓ Не устраивай в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося.
- ✓ Никогда не плавай в одиночестве, особенно если не уверен в своих силах.

В случае опасности товарищ поможет тебе.

- ✓ Не подавай ложных сигналов бедствия.
- ✓ Если тебе нет 16 лет, ты должен кататься на лодках только вместе со взрослыми.
- ✓ Прежде чем сесть в лодку, убедись в ее исправности. Проверь спасательные принадлежности, необходимые для оказания помощи: спасательный круг, нагрудники или жилеты для каждого пассажира.
- ✓ Не купайся при большой волне.



- ✓ Не прыгай в воду в незнакомых местах.
- ✓ Купание ночью запрещено.

### ДО КУПАНИЯ

- ✓ Прежде чем начать купание, посоветуйся с врачом, так как купание полезно не всем.
- ✓ Начинай купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25 °С, воды - 17-19 °С.
- ✓ После еды не купайся раньше, чем через час.
- ✓ Перед купанием отдохни: разгоряченным в воду не входи.

### ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ

- ✓ Входи в воду осторожно, медленно. Когда вода дойдет тебе до пояса, остановись и быстро окупись.
- ✓ Купайся не более 10-15 минут. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.



- ✓ При судорогах не паникуй! Старайся удержаться на поверхности воды, зови на помощь.
- ✓ Попав в сильное течение, не плыви против него, используй течение, чтобы приблизиться к берегу.
- ✓ Если что-то произошло в воде, не пугайся и не кричи. Во время крика в легкие может попасть вода, а это самая большая опасность.
- ✓ Попав в водоворот, не пугайся. Набери побольше воздуха в легкие, погрузись в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывай на поверхность.
- ✓ Не плавай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки.
- ✓ Не ныряй в незнакомых местах.

- ✓ Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение лежа на спине.
- ✓ Помни: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
- ✓ Если ты увидел тонущего человека, привлеки внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызови «скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплыви до утопающего.
- ✓ При оказании тебе помощи не хватайся за спасающего, а старайся помочь ему своими действиями.



**НАУЧИСЬ СЛЕДОВАТЬ ЭТИМ  
ПРАВИЛАМ, ВЕДЬ ТВОЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ ЦЕЛИКОМ И  
ПОЛНОСТЬЮ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!**

**БУДЬ ГОТОВ ПРАВИЛЬНО  
РЕАГИРОВАТЬ НА ЛЮБЫЕ  
НЕПРИЯТНОСТИ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ  
СИТУАЦИИ!**

Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Пановская средняя школа  
155624, Ивановская область,  
Палехский р-н, д. Паново,  
ул. Мира, д. 3,  
тел. (49334) 2-75-18,  
e-mail: panovo\_school@mail.ru,  
[https://portal.iv-  
edu.ru/dep/mouopalex/palexskiyrn\\_panovska  
ya/default.aspx](https://portal.iv-edu.ru/dep/mouopalex/palexskiyrn_panovskaya/default.aspx)

Подготовила воспитатель группы  
продлённого дня

Макаровская Е.Н.

2018 г.



## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

МКОУ Пановская СШ

2018