

## Правило 6.

### Уважаемые родители!

#### Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:

- ◆ Купайся только в разрешенных местах.
- ◆ Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
- ◆ Не заплывай за буйки.
- ◆ Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.
- ◆ Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
- ◆ Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
- ◆ Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
- ◆ Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.
- ◆ Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
- ◆ Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
- ◆ Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых

## Правило 7.

### Правила катания на лодке

- ◆ Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью не оборудованной лодке.
- ◆ Перед посадкой в лодку осмотрите ее и убедитесь в наличии: весел; руля; уключин;

спасательного круга; спасательных жилетов по числу пассажиров; черпака для отлива воды.

**Помните!!!**

**Детям до 16 лет запрещается кататься на лодке без сопровождения взрослых!**

Сайт учреждения: <https://kotovskddt.68edu.ru/>

Страница Муниципальной опорной площадки:

[https://kotovskddt.68edu.ru/Stranici/mop\\_podrostok\\_i\\_obschestvo.html](https://kotovskddt.68edu.ru/Stranici/mop_podrostok_i_obschestvo.html)

Страница Консультационного пункта «Ориентир»:

[https://kotovskddt.68edu.ru/Stranici/mop\\_podrostok\\_i\\_obschestvo.html](https://kotovskddt.68edu.ru/Stranici/mop_podrostok_i_obschestvo.html)

Компьютерная верстка и дизайн:

Е.В. Попова, методист МБУ ДО «Дом детского творчества»

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Межведомственная муниципальная опорная площадка «Подросток  
и общество»

Консультационный пункт «Ориентир»

## Памятка для родителей

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ



Котовск -2021

## **Вода, вода, кругом вода!**

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности.

Вода – добрый друг и помощник человека.

Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения

### **Правило 1.**

**Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.**

- ◆ Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19 С, воздуха 20 – 25 С.
- ◆ Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.
- ◆ В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне
- ◆ При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.
- ◆ В воде следует находиться 10 – 15 минут.

### **Правило 2.**

**Если вы начали покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку:**

- ◆ Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытритеесь насухо.

### **Правило 3.**

**Если у вас переохлаждение тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:**

- ◆ Измените стиль плавания – плывите на спине.
- ◆ При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
- ◆ При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- ◆ При судороге икроножной мышцы согните, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

- ◆ При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.
- ◆ Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

### **Правило 4.**

**Не поддавайтесь панике!**

**Если начали тонуть**

- ◆ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
- ◆ Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- ◆ Зовите на помощь, если это необходимо.
- ◆ Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 – 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

**Если у вас на глазах тонет человек**

- ◆ Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
- ◆ Ободрите его криком.
- ◆ Плывите на помощь только если хорошо плаваете. Один утонувший гораздо лучше, чем два.
- ◆ Поднырните под тонущего и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ◆ Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тинной или песком рот и нос.
- ◆ Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- ◆ Вызовите скорую помощь **03, 103, 112**

**Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут!**

### **Правило 5.**

**Купание детей проводится под контролем взрослых**

- ◆ Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).