

Во время игр в воде будьте внимательны и аккуратны: избегайте захватов и погружений, так как в пылу игры кто-нибудь из вас может напотаться воды. Не стесняйтесь звать на помощь в опасной ситуации, но никогда не давайте ложных сигналов.



Если вы видите, что кому-либо из купающихся нужна помощь, зовите на подмогу других людей. Если помочь можете только вы, найдите предмет, с помощью которого утопающий сможет удержаться на плаву. Это может быть спасательный круг, матрас, резиновая камера — словом, любой плавучий предмет, за который можно схватиться.



Умение хорошо плавать - одна из важных гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Наш адрес: п. Красная Горбатка,
ул. 1-я Заводская, д.3-а

И.о. директора Центра –

Е.В.Коннова

Специалисты отдела

Груздева Наталья Николаевна

Зинякова Ирина Борисовна

Департамент социальной защиты населения
администрации Владимирской области

ГБУСО ВО

«Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение профилактики безнадзорности и
правонарушений несовершеннолетних

**Правила поведения на
воде для школьников**
(полезные советы для детей)



п. Красная Горбатка

2017 год

Многие из нас в тёплое время года отправляются на реку, озеро или море. Но для того чтобы купание доставило вам истинное удовольствие, необходимо выполнение нескольких важных условий.

Первое и самое важное условие — уметь плавать!

Обязательно попросите родителей или других взрослых, чтобы они научили вас плавать.

Прежде чем войти в воду, обязательно убедитесь в том, что она чистая.

Не купайтесь в грязной воде!

Случайно наглотавшись такой воды, вы можете получить сильное расстройство кишечника. Если вы не можете определить чистоту водоёма сами, спросите об этом родителей или местных жителей.



Никогда не купайтесь в неизвестных водоёмах, а также в водоёмах, покрытых тиной! При выборе места для купания не забывайте проверять дно!

Удостоверьтесь в том, что на дне водоёма нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоёма в том месте, где собираетесь купаться.

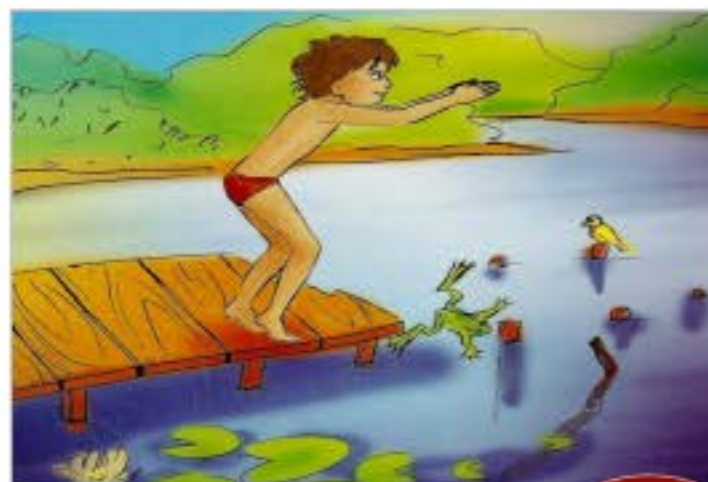


Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку!

Не заходите в воду глубже, чем по пояс. Используйте надувные матрасы, чтобы удержаться на воде, но помните, что плавать на матрасе опасно. Попросите родителей или других взрослых понаблюдать за вами, пока вы будете плавать на нём.

Не купайтесь в водоёмах с сильным течением: вас может отнести на значительное расстояние от суши. Не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о дно, не рассчитав глубины.



Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за них и не держитесь за них. Не плавайте на большие расстояния в одиночку, а также ночью.



Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Рекомендуемая температура воздуха должна быть 20—25 °С, а температура воды — от 17 до 19 °С. Средняя продолжительность купания 10—15 минут.

