

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду



Не ныряйте в неизвестных местах! Неизвестно, что там может оказаться на дне!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и автомобильных камерах



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут не выдержать веса и похвляться



В воде избегайте вертикального положения. Не ходите по илистому и заросшему



Не боритесь с сильным течением! Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу

Наш адрес: р.п.Духовницкое
ул. Ленина 10 «б»
тел. 2-12-90

Муниципальное учреждение культуры
«Межпоселенческая центральная библиотека
Управления культуры и кино администрации
Духовницкого муниципального района
Саратовской области»

БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!



Меры предосторожности и правила поведения на льду



Не выходите на лёд в одиночку! Не проверяйте прочность льда ногами! Будьте внимательны, осторожны и готовы в любую минуту к опасности!



Будьте осторожны! Под снегом могут быть полыньи, трещины или лунки.



Внимание! В таких местах под снегом могут быть глубокие трещины и разломы.



Осторожно! В этих местах даже в сильный мороз тонкий лёд.



Если под вами затрещал лёд и появилась трещина, не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лёд и перекачивайтесь в безопасное место



Помните! Быстрое оказание помощи попавшему в беду возможно только в зоне разрешённого перехода.

Берегите себя!

Правила поведения на воде

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма.

Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.
- Прыгать в воду в незнакомых местах.
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.
- Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
- Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению. Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие: • Переохлаждение в воде. • Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем. • Купание незакалённого в воде с низкой температурой. стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине. • Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.



Безопасность на водоемах зимой для детей

Зимой всех без исключения родителей волнует кое-что важное: как обеспечить безопасность на водоемах зимой для детей. И я их понимаю, ведь безопасность ребёнка – это самое главное для каждого родителя. И с удовольствием расскажу вам, как обезопасить своё дитя.

Основные правила безопасности на водоёмах. Как и любое обучение, рекомендую начать с раннего возраста. Заинтересуйте ребёнка, ведь это повысит ваши шансы на то, что он усвоит всю информацию. Вот основные правила, которым нужно научить в первую очередь:

Не спускаться на лёд без крайней необходимости.

Ни в коем случае не проверять прочность льда своими конечностями, лучше вооружиться какой-нибудь палкой и проверять ей.

Безопасным лёд считается при толщине 4-10 сантиметров, что свидетельствует наличие у него зеленоватого оттенка.

Ни в коем случае не передвигаться по льду толпой.

Если катаетесь на санках, то старайтесь избегать скатывания на лёд.

Не переносить с собой тяжёлый груз.

Если при передвижении слышите треск льда, то незамедлительно вернитесь на берег.

Никогда не выходите на лёд без подручных средств, которые помогут вам выбраться.

Это основные правила безопасности зимой на водоёмах, которым нужно обучить детей в первую очередь!

Что делать, если провалился под лёд

Никогда не паниковать! Это самое главное и простое правило, но многие почему-то о нём забывают, а ведь очень зря. Объясните ребёнку, что человек получит переохлаждение, находясь в воде, всего за 15-20 минут и нет смысла тратить драгоценное время на панику. Ни в коем случае не теряйте ни секунды! Адекватно оценив ситуацию, постарайтесь максимально безопасно добраться до берега, приняв горизонтальное положение и используя заранее заготовленные подручные средства. Чтобы вылезти из воды, старайтесь сначала лечь на грудь и, если лёд выдерживает, то постепенно выбирайтесь из воды.

Если вылезти не получается, то не нужно тратить силы, а лучше просто опереться на кромку льда и звать на помощь.

Если вы заметили, как кто-то провалился, то не стоит, сломя голову, бежать к нему. Вооружитесь какой-нибудь палкой или бревном, и аккуратно двигайтесь к пострадавшему. Не подходите ближе, чем на 5 метров, и, кинув человеку «спасательный круг», осторожно старайтесь вытащить его.

Что делать после того, как выбрался

. После всех спасательных мероприятий, нужно обогреть человека, чтобы избежать обморожения. Как это сделать, спросите вы, а я вам с удовольствием отвечу, рассказав о нескольких способах.

Самый простой способ – сбросить лишние вещи и бежать в ближайший населённый пункт или место, где можно будет согреться и выпить чего-нибудь горячего. Избавиться от мокрой одежды. Если нет сухой, то постарайтесь хорошенько отжать промокшую и надеть на себя.

Развести костёр. Если есть возможность, то в данной ситуации огонь станет нашим другом.

Интенсивные движения. Раз уж мы разбираем безопасность на водоёмах для детей, то этот метод лучше всего для них подходит, ведь у них огромное количество энергии.