

Памятка 11
для обучающихся МАОУ СОШ № 92 г. Екатеринбурга
«Правила поведения на водоемах»



1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
4. Никогда не играй в игры с удержанием «соперника» под водой, т. к. он может захлебнуться.
5. Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
6. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем «на спор». Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
7. Если в воде у тебя начало сводить ногу, не паникуй, а постарайся посильней потянуть на себя за большой палец ступню сведенной ноги рукой.
8. Увидев тонущего человека, зови на помощь взрослых. Не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись, нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего человека.
9. При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.
10. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
11. Перед купанием в холодную погоду и после купания, чтобы согреться, проделай несколько легких физических упражнений.
12. Не купайся больше 10 минут, если вода холодная.
13. Если ты склонен к частым ушным заболеваниям, не прыгай в воду головой вниз.
14. Не оставайся при нырянии долго под водой.
15. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.

Запрещается

- = Купаться без разрешения родителей.
- = Входить в воду разгоряченным (вспотевшим).
- = Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
- = Подплывать близко к моторным лодкам, баржам и другим средствам.
- = Купаться при высокой волне.
- = Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
- = Толкать товарища с вышки или с берега.

