

Ты теперь понимаешь, что вода действительно может быть смертельно опасна?

Но тебе очень нравятся летние купания в открытых водоемах? В этом случае мы рекомендуем тебе:

- ◇ *Научись хорошо плавать! И лучше всего сделать это в бассейне под руководством опытного тренера!*
- ◇ *На «берегу» проработай все «аварийные» ситуации, которые могут с тобой произойти в воде, даже если ты будешь **знать и соблюдать** все правила поведения на воде. Ведь рядом с тобой в воде может оказаться незнайка...*
- ◇ *Никогда не поддавайся панике! Паника – основная причина гибели на воде. Но ты должен реально оценивать свои силы и умения!!! Главное – не переоценить и не попасть в беду.*
- ◇ *Поделись знаниями о правилах поведения в воде со свои-*

друзьями, одноклассниками и знакомыми - они помогут им избежать опасной ситуации на воде!

ЗНАЙ И ПОМНИ:

Самое безопасное купание в водоеме – когда вместе с тобой твоя СЕМЬЯ!



ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

210601 г. Витебск, ул. Ленина, 20

Телефон: 8 (0212) 37 02 95
Текст подготовила: И. Борисова
Редактор: Е. Каер
Оформление: И. Борисова

ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

БЕЗОПАСНАЯ ВОДА

Памятка для детей



июнь 2011г.

В разгаре лето, школьные каникулы. Ты отдыхаешь, встречаешься с друзьями. Вместе вы играете во дворе, а иногда так хочется сбежать на реку или озеро...

Но запомни: с водой, как и с огнем, шутки плохи. Ты должен знать, что вода может быть очень опасна и никогда не забывать об этом, находясь вблизи водоема.

Чтобы избежать беды, тебе необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

ЗНАЙ:

◇ купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;



◇ не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина;

◇ нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.

◇ нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;

◇ нельзя подплывать к проходящим лодкам, катamarанам, заплывать за буйки;



◇ нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного течения;

◇ заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать.

ПОМНИ:

◇ Нельзя устраивать в воде игр, связанных с захватами;



◇ если ты решил покататься на лодке, выучи основные

правила безопасного поведения в лодке;

◇ *нельзя плавать на надувных матрасах, не контролируя расстояние до берега.*



ОЧЕНЬ ОПАСНО:

◇ если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;

◇ если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы;

◇ если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению, не паникуй. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.