

## Правила поведения на воде

Открытый водоем - это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Правила безопасности на воде летом мало отличаются от общепринятых норм поведения в другое время.

### Техника безопасности на воде требует обязательного соблюдения следующих правил:



1. Желательно купаться только на оборудованных пляжах, где есть все средства для спасения и оказания первой помощи. Статистика показывает, что 80 % несчастных случаев происходит в местах, не предназначенных для плавания. В незнакомых водоемах дно может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутьев и прочего мусора.
2. Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли. Лучше всего выбирать водоемы с песчаным дном или галькой.
3. Не заплывать за буйки — шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега.
4. Строго запрещается купаться в водоемах в нетрезвом состоянии. Алкоголь дополнительно расширяет сосуды, и после погружения в холодную воду наступает резкий спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни. Как результат — 90 % утонувших были в состоянии алкогольного опьянения.
5. Правила безопасности на воде запрещают подплывать близко к судам — при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно теплохода.
6. Запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Это может стоить разбитой головы.
7. Не рекомендуется купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов. Также нельзя купаться во время шторма или в местах с сильным прибоем.
8. Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра.
9. Рекомендованная температура окружающей среды - от +25°С при ясной безветренной погоде.
10. Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем.
11. Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой.
12. Используя надувные плавательные средства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега.
13. Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа.
14. Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.

Подготовила воспитатель МБДОУ ДС №12 «Ёлочка»: Цветкова С.В.