

КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

112

единый номер вызова экстренных
оперативных служб для приема
сообщений о пожарах
и чрезвычайных ситуациях

01 или 101

пожарная часть

02 или 102

полиция

03 или 103

скорая помощь

04 или 104

газовая служба

Открытые водоемы –
источник опасности.

Умение хорошо
плавать – одна
из важнейших гарантий
безопасного отдыха
на воде.

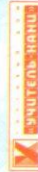
Но даже хороший
пловец должен
соблюдать осторожность,
дисциплину при купании
и плавании, строго
придерживаться правил
поведения на воде.

**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

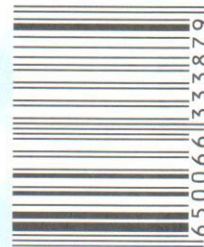
6+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»



ЮК-869
Товар сертификации не подлежит.
Заказ № 1028
Отпечатано в ЗАО
«Типография «Полиграфист»»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28,
по заказу ООО ТД «Учитель-Канц»,
тел.: 8(8442) 42-40-12;
адреса электронной почты:
manager@uchitel-izd.ru
sale@uchitmag.ru



© Оформление ООО ТД «Учитель-Канц»

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

ПО БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

ФГОС



ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ ЭТИ ПРАВИЛА!

- Выбирай для купания безопасные или специально оборудованные места. Перед купанием в незнакомых местах обследуй дно.
- Не подплывай к судам (моторным и парусным), лодкам и другим плавсредствам.
- Не используй для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры.
- Не прыгай в воду с лодок, катеров, причалов, сооружений, не предназначенных для этого.
- Не устраивай в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося.
- Никогда не плавай в одиночестве, особенно если не уверен в своих силах. В случае опасности товарищ поможет тебе.
- Не подавай ложных сигналов бедствия.
- Если тебе нет 16 лет, ты должен кататься на лодках только вместе со взрослыми.
- Прежде чем сесть в лодку, убедись в ее исправности. Проверь спасательные принадлежности, необходимые

для оказания помощи: спасательный круг, нагрудники или жилеты для каждого пассажира.

- Не купайся при большой волне.
- Не прыгай в воду в незнакомых местах.
- Купание ночью запрещено.

ДО КУПАНИЯ:

- Прежде чем начать купание, посоветуйся с врачом, так как купание полезно не всем.
- Начиная купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20–25 °С, воды – 17–19 °С.
- После еды не купайся раньше чем через час.
- Перед купанием отдохни: разгоряченным в воду не входи.

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- Входи в воду осторожно, медленно. Когда вода дойдет тебе до пояса, остановись и быстро окупись.
- Купайся не более 10–15 минут. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
- При судорогах не паникуй! Старайся удержаться на поверхности воды, зови на помощь.

- Попав в сильное течение, не плыви против него, используй течение, чтобы приблизиться к берегу.

- Если что-то произошло в воде, не пугайся и не кричи. Во время крика в легкие может попасть вода, а это самая большая опасность.
- Попав в водоворот, не пугайся. Набери побольше воздуха в легкие, погрузись в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывай на поверхность.
- Не плавай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки.
- Не ныряй в незнакомых местах.
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение лежа на спине.
- Помни: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
- Если ты увидел тонущего человека, привлекли внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызови «скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплыви до утопающего.
- При оказании тебе помощи не хвтайся за спасающего, а старайся помочь ему своими действиями.