****

**Правила поведения на воде**

* Купаться только в разрешённых местах, на пляже.
* Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°С, а воды - ниже 18°С.
* Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).
* 5. Нельзя входить в воду разогревшимся, и тем более вспотевшим (после бега, прыжков, игр).
* 6. Нельзя купаться в штормовую погоду.
* Не устраивайте в воде опасные игры.
* Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах



* Не подплывайте близко к лодкам, катерам. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них. Не плавайте на самодельных плотах.
* Если вы решили покататься на лодке, помните:

- Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.

- Не подплывайте к проходящим кораблям.

- Не прыгайте в воду с бортов лодок.

- Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.

- Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

**А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете?**

* Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что, заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но, если вам некому помочь, надейтесь только на себя.
* Если у вас свело ногу судорогой, то примите позу «поплавок» и потяните на себя стопу.
* Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!
* Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
* Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. Вы знаете, как можно отдохнуть на воде? Первый способ - лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.
* Второй способ - «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули - поплыли, отдохнули - поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.

**РЕБЯТА!**

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!**

**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ЗАПРЕЩЁННЫХ МЕСТАХ!**

**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА ЗНАКИ ОГРАЖДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ!**

**НЕ УМЕЯ ПЛАВАТЬ, НЕ ЗАХОДИТЕ В ВОДУ ВЫШЕ ПОЯСА – ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!**

**НИ ОДНОЙ ЖЕРТВЫ НА ВОДЕ!**

В случае возникновения экстремальной ситуации на водоеме незамедлительно звоните по телефону пожарно-спасательной службы «101» или единому телефону спасения «112»

**Управление по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Республики Хакасия**



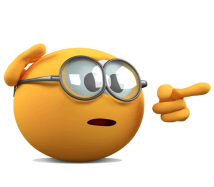
***Осторожность – не трусость!***

1. Не плавай в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
2. Не плавай в незнакомом месте без взрослых.
3. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню.
4. Не ныряй в незнакомом месте.
5. Не плавай в очень холодной воде.
6. Если не умеешь плавать, не используй надувные матрасы и камеры.
7. Не купайся при большом волнении.
8. Не ныряй в воду сразу после длительного пребывания на солнце.
9. Не следует плавать сразу после еды.
10. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

***Проверь себя!***

**Задание 1: закрась красным карандашом кружок напротив неверных высказываний, а синим – если высказывание правильное.**

* Нырять в незнакомых местах, не зная дна водоёма.
* Надо знать и учитывать течение реки.
* Раскачивать лодку, вовремя передвижения на ней по водоёму.
* Когда пришли к месту, сначала подготовьтесь к купанию.
* Идти купаться на водоём с разрешения родителей.
* Вставать в лодке, садиться на борт или перегибаться через него.
* Прибежать к водоёму, быстро раздеться и сразу нырнуть.
* Дети должны купаться на водоёмах под присмотром взрослых.
* Купаться в местах, специально оборудованных для купания.
* Заплывать за буйки.
* Купаться с повышенной или пониженной температурой.
* Купаться на водоёмах можно только в теплое время и в тёплой воде.
* Перед катанием на лодке надо проверить исправность лодки, вёсел, нет ли течи.
* Играть в водоёмах с удерживанием противника под водой.
* Купаться зимой, если река не замёрзла.
* Уметь плавать
* Купаться в прудах и озёрах вдали от болотистых мест и шлюзов
* Идти купаться на водоём без разрешения родителей.
* Плавать на камерах, и других самодельных плавательных средствах.
* Кататься на лодке под присмотром взрослых.
* Перед катанием на лодке надо проверить наличие в ней спасательных средств.
* Купаться без присутствия взрослых.
* Купаться в водоёмах, находящихся вблизи предприятий с вредным производством.
* Если вы решили далеко отплыть от берега, то должны правильно рассчитать свои силы.
* Не допускать переохлаждения организма при длительном нахождении в воде.
* Заплывать на лодке в места массового купания людей.

****

**Задание 2: Выбери правильный вариант ответа**

Вопрос № 1 Закончи правильно предложение: "Купаться безопаснее ..."

* одному
* в присутствии взрослых в специально отведенных местах
* с другом вдали от берега
* если рядом находится лодка

Вопрос № 2 Можно ли нырять в незнакомом месте?

* Нет, под водой могут быть посторонние предметы.
* Можно. Не надо ничего боятся
* Можно, но только если заключили пари
* Если недалеко есть взрослые, то можно

Вопрос № 3 Для чего на воде установлены буйки?

* Это украшает водоем
* Держась за буйки, можно отдохнуть на воде
* Буйки разделяют зоны "слабаков " и хороших пловцов
* За буйки заплывать запрещено

Вопрос № 4 Что надо делать, чтобы избежать судороги при купании?

* Ничего. В воде судороги не может быть
* Надо чаще менять стиль плавания
* Не плавать на глубине
* Надевать купальную шапочку

Вопрос № 5 Что нужно делать, если во время купания все-таки свело ногу?

* Ничего делать не надо, само пройдет
* Надо постоянно массировать сведенную ногу и позвать на помощь
* Надо побыстрее плыть к берегу
* Надо постараться встать на дно

Вопрос № 6 Можно ли отплывать далеко от берега на надувном матрасе?

* Можно
* Нельзя
* Можно, если плыть вдвоем
* Это зависит от размеров матраса