

Памятка "Правила поведения на воде"



Лето - замечательная пора для отдыха детей, а вода – удивительное средство оздоровления детского организма. Но купание полезно лишь при разумном и безопасном ее использовании.

Детям необходимо строго соблюдать *правила поведения на воде* летом, знать правила оказания первой помощи на воде себе и окружающим в случае необходимости.

Безопасный отдых на воде – это не только умение хорошо плавать, но и соблюдение правил безопасного поведения на воде, контроль своих сил, соблюдение осторожности, и дисциплины.

Памятка по правилам поведения на воде содержит основные требования безопасности во время нахождения на водоемах, купания, передвижения на лодках, катамаранах и т.д.

Правила поведения на воде

1. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.
2. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окунись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за разметку, буйки.
4. Не находишься в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайся к ним.
11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.
13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.
15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.
17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на бакены, буйки и т.д.;
19. На воде следи за младшими братьями (сёстрами).

На воде необходимо помнить!

1. Лучшая погода для купания: ясная безветренная погода.
2. Необходимая температура воздуха для купания: 25 и более градусов.
3. Необходимая температура воды для купания: не ниже 18 градусов.
4. Лучше время для купания: с 8 до 10 часов утра и с 17 до 19 часов вечера.
5. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
6. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
7. Купаться разрешается в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
8. Для тех, кто не умеет плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
9. Купайся там, где поблизости есть взрослые.
10. Не купайтесь в загрязненных водоёмах, в которых есть ямы и быют ключи!
12. Не купайся в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.
10. Купание в нетрезвом виде запрещено!
11. Купание ночью запрещено!
13. Перед купанием в незнакомых местах сначала обследуй дно.
14. Не ныряй в незнакомых местах.
15. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайся на воде и зови на помощь.
16. Запрещено подавать крики ложной тревоги.
17. Если устал, а до берега далеко, отдохни, приняв положение «лежа на спине»!
18. Не отплывай далеко от берега на надувном плавательном средстве, оно может оказаться неисправными, а при ветре унести тебя далеко от берега.
19. Попав в быстрое течение, не следует пытаться плыть против него, плыви по течению по диагонали к берегу.
20. Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделай сильный рывок и под водой плыви в сторону по течению, через несколько метров всплывай на поверхность.
21. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений. Ляг на спину и пытайся медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если не удастся, освободи от растений руки, подтяни осторожно к себе одну ногу и освободи ее руками, затем другую.
22. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
23. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
24. При оказании помощи не хватайся за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.

Соблюдение этих требований на воде делает отдых ребенка полноценным, полезным и безопасным!

Правила спасения утопающего на воде



В летнее время единственное спасение от жары - это вода. Особенно любят купаться дети, при этом часто забывая о безопасности на воде. Поэтому каждый из нас обязан знать основные правила спасения утопающего на воде, чтобы в случае необходимости воспользоваться ими и спасти жизнь.

Рассмотрим основные *правила спасения утопающего на воде*, а также определим наши действия по спасению тонущего человека или только что утонувшего человека на воде, действия в случаях, когда человек захлебнулся

водой или ему свела ногу судорога.

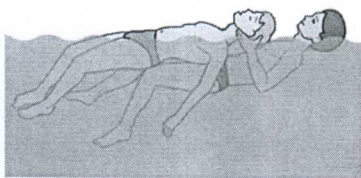
Что делать, если начинаешь тонуть

1. Если чувствуете, что силы вас покидают, и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.
3. Примените один из способов удержания на воде:
 - 1 способ - *поза на спине*:
 - перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
 - 2 способ - *горизонтальная поза*
 - лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.
 - 3 способ - *"поплавок"*
 - сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.
4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!
5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь вверх.
6. Если вас столкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

Как спасти тонущего человека на воде

При отдыхе на море, озере, реке в случае необходимости оказания помощи тонущему человеку мы должны четко контролировать свои действия и знать как лучше спасти утопающего человека на воде.

Перечислим основные правила, действия, способы спасения утопающего человека на воде и дадим ответ на вопросы как спасти тонущего человека на воде.



Как спасти тонущего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».
3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.
4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.

5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.
6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.
7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.
8. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.
10. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

Как спасти утонувшего человека на воде

Если вы увидели утонувшего человека без движения, помните, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после заполнения водой, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Поэтому не упускайте шанс все же спасти человека, при этом мы должны запомнить как быстро спасти утонувшего человека на воде.

Как спасти только что утонувшего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек утонул!».
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».
3. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до него.
4. Если человек находится вертикально в воде или лежит на животе, подплывите к нему сзади, просуньте руку под подбородок и переверните его на спину, чтобы лицо находилось над водой.
5. Если человек в воде лежит на спине, подплывайте со стороны головы.
6. При погружении человека на дно оглянитесь и запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем нырните и начинайте под водой искать утонувшего.
7. Не оставляйте попыток найти и спасти человека, это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.
8. При обнаружении утонувшего возьмите его за волосы или руку и, оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.
9. Если утонувший человек не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его рукой за подбородок, быстро плывите к берегу.
10. Захватите человека за голову, под руку, за волосы и плывите, буксируя его к берегу.
11. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

Что делать, если человек захлебнулся водой

Если вы наглотались воды:

- постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
- очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
- восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
- в случае необходимости зовите людей на помощь.

Если другой человек захлебнулся:

- Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

Что делать, если судорога свела в воде ногу

1. Не поддавайтесь панике, позовите на помощь, постарайтесь расслабиться и по возможности выбираться из воды.
2. Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:
 - сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
 - возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
 - проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания.
 - при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.
3. Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:
 - сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
 - возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
 - проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
 - при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.
4. Если судорогой свело пальцы ног:
 - сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз;
 - крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;
 - при необходимости повторите упражнение.
5. Существуют, так называемые, народные методы:
 - если свело мышцы ног, зажмите середину нижней губы;
 - уколите английской булавкой или чем-то острым сведенную мышцу, однако помните, что это больно и есть риск занести инфекцию.
6. В крайнем случае, можно растереть мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.
7. После прекращения судорог не плывите сразу, полежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

**Всегда помни правила спасения утопающего на воде
и в случае необходимости примени их!**

Правила пожарной безопасности дома для детей

Настоящие **правила пожарной безопасности дома** разработаны для детей при их пребывании дома в жилом доме или квартире с целью предотвращения возникновения пожароопасных ситуаций. Данные *правила пожарной безопасности в доме (квартире) для детей* определяют правила поведения детей и их действия при пожаре дома на кухне, в спальне (жилой комнате), в гостиной.

Причины возникновения пожара в доме или квартире

- неосторожное обращение с огнем (спички, газовая плита);
- неосторожное обращение с электронагревательными приборами (утюг, электрочайник, кипятильник);
- неосторожное обращение с горючими веществами (ацетон, газ, спирт, бензин, керосин);
- при использовании одновременно большого количества приборов высокой мощности, или при неисправной электропроводке;
- поломка бытовой электротехники.

Правила пожарной безопасности на кухне

На кухне готовится еда и работают электроприборы высокой мощности.

Кухня – это самое пожароопасное место в доме. Здесь очень важно соблюдать правила пожарной безопасности.

Основные правила пожарной безопасности на кухне:

1. Если ставите на огонь сковороду, следите за ней и за тем, чтобы сквозняк не потушил огонь.
2. Не забудьте погасить горящую спичку.
3. Не включайте одновременно несколько мощных электрических приборов (микроволновая печь, холодильник, электрочайник, тостер, соковыжималка и т.д.). Следите за их работой.
4. Содержите в порядке провода электрических приборов.
5. Плита не место для сушки вещей.

Правила пожарной безопасности в комнате (спальне)

В жилой комнате соблюдают следующие правила пожарной безопасности:

1. Курение - основная причина пожара в комнате. Заснув с сигаретой в кровати можно сгореть самому и уничтожить дом в котором живете. Не курите в комнате!
2. Не используйте одновременно несколько мощных электрических приборов. Не перегружайте розетки и удлинители.
3. Не проводите в комнате химические эксперименты, их проще и безопаснее ставить в школе.
4. При пожаре ни в коем случае не прячьтесь от огня в местах, где вас сложно обнаружить (под кроватью или в шкафу), постарайтесь встать и окна и ждать прихода пожарных.

Правила пожарной безопасности в гостиной

Гостиная используется для разных целей. Например, в ней можно принять гостей, а иногда даже погладить белье.

В гостиной нужно соблюдать те же правила пожарной безопасности:

1. Зажжённая сигарета – это очень серьезный источник пожара. Однако предотвратить загорание не сложно. Достаточно просто не курить в помещении.
2. Утюг может с нашей помощью гладить одежду, а самостоятельно может сжечь дом. Будьте внимательны при использовании электрических приборов!
Дом не место для петард, праздничных салютов и бенгальских огней на новогодней елке

Все дети должны знать и соблюдать правила пожарной безопасности!