

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ. Лето.

Учитель ОБЖ

Орлова Ольга Павловна

Условия для безопасного купания

Дно реки	Быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным
Скорость течения	Не более 10 м/ с
Температура воды	Не ниже +18 °С
Глубина реки для не умеющих плавать	Не глубже 1, 2 м

**Купайтесь только
на
благоустроенном
пляже**



**Не переохлаждайтесь и не
перегревайтесь**



**После приема пищи сделайте перерыв
1,5-2 часа**



**Не купайтесь при
температуре воды
ниже 18 градусов,
а воздуха ниже 22
градусов**



Входите в воду не сразу,
а постепенно

**В холодную воду
заходи не сразу, а
постепенно**



**Не купайтесь
во время
шторма**

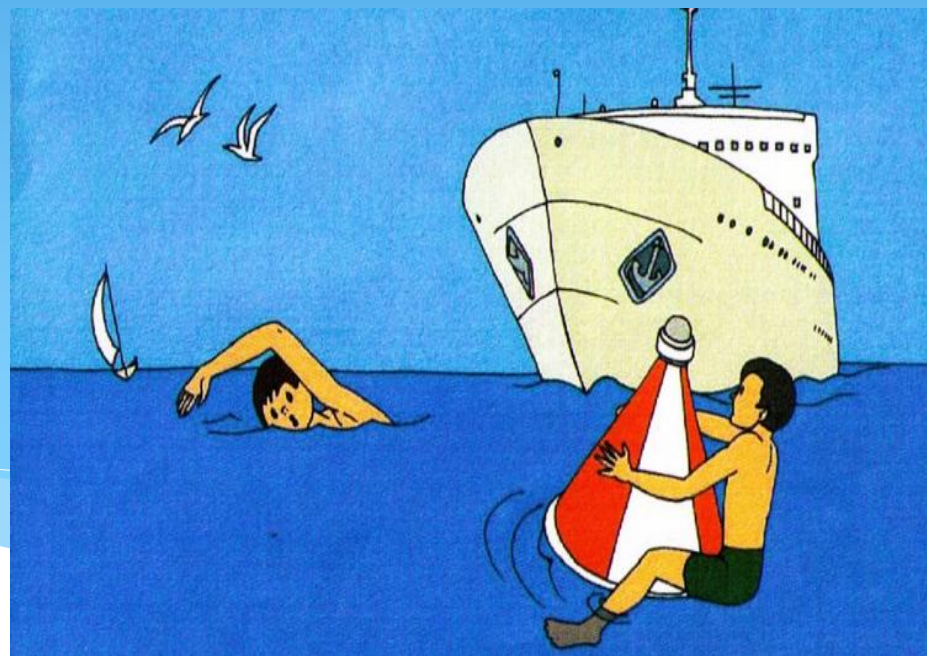
**Не купайтесь у
крутых обрывистых
берегов с сильным
течением, в
заболоченных и
заросших
растительностью
местах**





**Не подплывайте
к проходящим
судам**

**Не забирайтесь на
технические
предупредительные
знаки**

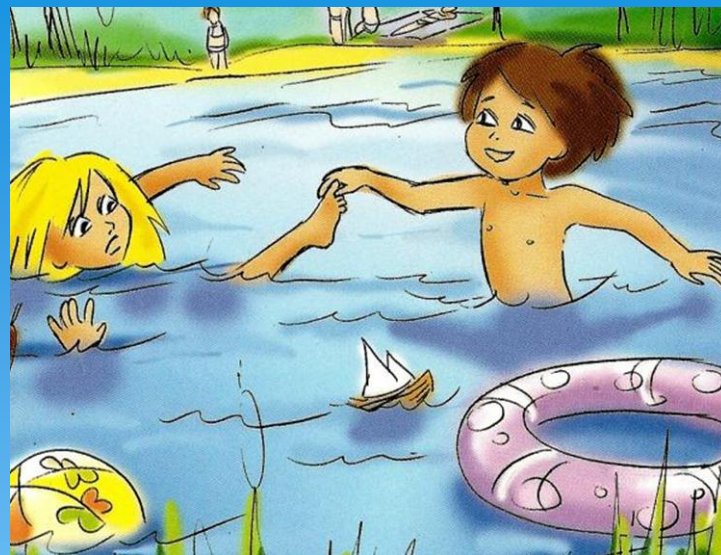


**Не стойте и не играйте в
местах, с которых
можно упасть в воду**



**Не ныряйте в
незнакомых
местах.
Неизвестно, что
там может
оказаться на дне**

**Не заплывайте на
надувных плавательных
средствах за границы
пляжа. Они могут
неожиданно лопнуть.**



**Не используйте
для передвижения
по водоему
самодельные
плоты**



**Не ходите по
илистому и
заросшему
водорослями дну**

**Не боритесь с
сильным течением.
Плывите по течению
постепенно
приближаясь к
берегу**



Самый лучший способ чувствовать себя уверенно на воде – научиться плавать!



Оказание помощи пострадавшим на воде

Если тонет человек:

- ❑ Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- ❑ Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- ❑ Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.



Если тонешь сам:

- ☐ Не паникуйте.
- ☐ Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зовите на помощь.
- ☐ Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- ☐ Отдохнув, плывите к берегу.



Вы захлебнулись водой:



- ☐ **Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.**
- ☐ **Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.**
- ☐ **Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.**
- ☐ **Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.**
- ☐ **При необходимости позовите людей на помощь.**

Берегите свою жизнь!

**Соблюдая простые
меры
предосторожности
и прислушиваясь к
советам
специалистов, вы
обезопасите себя
от несчастных
случаев на воде.**

