

# КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ: -----.

**112**



единий 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.

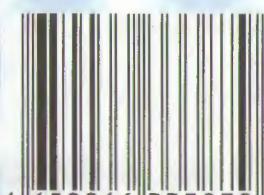


6+



ИЗДАТЕЛЬСТВО

«УЧИТЕЛЬ»



4 650 066 33 387 9

ЮК-869

ООО ТД «Учитель-Канц»  
400079, Волгоград, ул. Кирова, 143,  
тел.: 8(8442) 42-25-58,  
эл. адреса: manager@uchitel-lzd.ru  
sale@uchmag.ru  
Отпечатано  
в ЗАО «Типография «Полиграфист»,  
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.  
Заказ № 1054

Товар сертифицирован не подлежит.  
В оформлении использованы материалы сайта  
<http://ru.depositphotos.com>  
Ответственные за выпуск: А. В. Висков, А. А. Лепощенко.  
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

**ФГОС**



ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ  
ЭТИ ПРАВИЛА!

**ПАМЯТКА  
УЧЕНИКУ  
ПО БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ВОДЕ**

## **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.
- Начинай купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20–25 °C, воды – 17–19 °C.
- 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 окунись.
- 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, всплыvай 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, привлеки внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызови «скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплыши до утопающего.

■ При оказании тебе помощи не хватайся за спасающего, а старайся помочь ему своими действиями.

**Научись следовать этим правилам, ведь твоя безопасность целиком и полностью зависит от тебя!  
Будь готов правильно реагировать на любые неприятности и чрезвычайные ситуации!**