

# 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.



ИЗДАТЕЛЬСТВО

«УЧИТЕЛЬ»

УЧИТЕЛЬ-НАНИ



4 650066 1333879

6+

КУК-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 сертификации 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 °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 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!**