

Правила поведения на воде для школьников

Отдых на природе — волшебное средство оздоровления организма. Летом начинается чудесная пора купального сезона, зимой на водоемах устраивают катки, занимаются рыбной ловлей. Однако счастливое времяпрепровождение может закончиться плачевно, если не соблюдать простейшие правила безопасного поведения на воде.

Задача родителей и педагогов объяснить детям доступными им способами элементарные нормы безопасности. Как известно, детям лучше запомнится наглядный пример, чем длинная и скучная лекция. Поэтому для такого разговора можно подготовить презентацию о правилах поведения на воде, добавить туда картинки. Можно использовать творческий подход и сочинить стихи о правилах поведения на воде. Закрепить результат поможет викторина по теме.

Правила безопасного поведения на воде летом

Чтобы избежать печальных последствий отдыха у водоема, каждый человек должен своевременно научиться плавать, знать меры безопасности и способы оказания первой помощи. Ни в коем случае нельзя оставлять детей без присмотра взрослых у водоема и тем более в воде.

Свод основных правил поведения на воде поможет сделать летний отдых приятным и полезным

- **Необходимо быть сосредоточенным, находясь в водоеме.** По статистике, чаще всего тонут люди, умеющие хорошо плавать. Уверенность в себе может сыграть злую шутку, потому что человек уже не будет столь же внимательным, как тот, кто еще не овладел искусством плавания на 100 %.
- **Не паниковать и не бояться.** Распространены случаи, когда люди теряют ориентацию, заплывая слишком далеко или пугаясь. Чтобы восстановить равновесие необходимо научиться отдыхать прямо на воде. Это довольно просто сделать. Нужно лечь на спину, раскинуть ноги и руки в стороны. Стараться дышать ровно. Если ноги начинают опускаться под воду, надо согнуть руки в запястьях и приподнять кисти над водой. Передохнув таким образом и успокоив свое внутреннее состояние, можно продолжить путь к берегу.
- **Купаться сразу после еды не рекомендуется,** лучше подождать 1,5 — 2 часа.
- **Нельзя купаться в открытых водоемах с температурой воды ниже 15 градусов.** Это может привести к судорогам, холодному шоку и потере сознания.

- **Можно купаться только в специально отведенных для этого местах.** Необходимо избегать незнакомых территорий, нырять там. Ведь под водой могут находиться коряги, бревна и прочий мусор, за который легко зацепиться.
- **Не заплывать за буйки и специальные ограждения,** отвечающие нормам безопасности.
- **Ни в коем случае нельзя прыгать и нырять с мостов,** лодок и других сооружений, не приспособленных для этого.
- **Не стоит подплывать близко к лодкам, катерам** и другим видам водного транспорта. Рядом с ними уровень воды повышается, при их отплытии человека может затянуть под воду.
- **Избегать заболоченных мест.** Зачастую под водой прячутся тина и водоросли, в которых можно запутаться. Если это произошло, не надо пугаться, лучше позвать на помощь или медленно выбираться самому. Грести нужно у самой поверхности воды, а также делать частые остановки, чтобы освободиться от стеблей растений.
- **Запрещается резко входить в воду** после длительно пребывания на солнце, организму необходима адаптация к перепаду температур.
- **Необходимо сообщить спасателям, если заметили в водоеме нетрезвого человека.** Ведь купаться в состоянии алкогольного опьянения нельзя.
- **Следует избегать мест с сильным течением и водоворотами.** Если этого сделать не удалось, нужно глубоко нырнуть и резко отплыть в сторону. Так можно избежать воронки. Плыть же стоит по течению, стараясь продвигаться к берегу.
- **Нельзя входить в водоем во время шторма,** сильного прибоя, непогоды.
- **Запрещается подавать ложные просьбы о помощи.**
- **Нельзя баловаться в воде,** толкать кого-то в воду, неожиданно подплывать под водой и тянуть вниз, а также топить в шутку. Шалости могут обернуться серьезными последствиями.