

## **Памятка о безопасном поведении на водоёмах**

### **Лето**

Лето – прекрасная пора для отдыха. Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой. Заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Но умение плавать – еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем – это всегда риск и опасность. Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания вас может подхватить течение или вы можете запутаться в водорослях.

Долгое время купаться в воде тоже нельзя – можно легко простудиться даже в жаркую погоду. Чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

### **Осень**

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоёмах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоём по различным причинам.

Но нельзя забывать о серьёзной опасности, которую таят в себе только что замёрзшие водоёмы. Первый лёд очень коварен. Он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребёнка.

Осенью температура воды составляет всего 7-8 градусов, и если человек окажется в воде, намочшая одежда тут же потянет его вниз, а холодная вода будет сковывать движения. Спасти в такой ситуации бывает довольно трудно.

### **Зима**

Начиная с декабря, зима полностью вступает в свои права. Лёд на водоёмах окреп, уменьшилась опасность провалиться под лёд, но она не исключается совсем.

Реки с сильным течением замерзают только в очень сильные морозы. В черте городов бывает так, что не замерзают совсем, а покрываются только тонкой ледяной корочкой.

Немалую опасность для людей представляют лунки, оставленные рыбаками.

За ночь отверстие во льду затягивается тонким льдом, запорашивается снегом, и заметить ловушку бывает трудно.

Очень опасно скатываться на лёд с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону.

### **Весна**

Необходимо соблюдать особую осторожность на льду весной в период оттепелей, когда зимний лёд теряет свою прочность.

Каждый сезон года таит в себе определенную опасность. Помните об этом!

**ЗНАЯ и СОБЛЮДАЯ** правила поведения на воде в разное время года,  
вы можете не только обеспечить свою безопасность,  
но и оказать помощь тому, кто попал в беду!

## ЛЕТО



- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы;
- не стесняйтесь позвать на помощь товарищей, взрослых;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

## ВЕСНА-ОСЕНЬ



- Прежде чем встать на лёд нужно убедиться в его прочности.
- Категорически запрещается испытывать прочность льда ударом ноги или прыжками.
- Лед можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров.
- В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег!
- В составе группы идите друг за другом на дистанции не менее 5 м.

## ЗИМА

- Для группы людей безопасен лед толщиной не менее двенадцати сантиметров.
- Следует обходить участки, запыленные снегом или покрытые сугробами. Лед под снегом всегда тоньше.
- Очень осторожным следует быть в местах, где лед примыкает к берегу.
- Прежде, чем ступить на лед, посмотрите, нет ли поблизости проложенной тропы или свежих следов — лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.
- Следует взять с собой крепкую палку и с ее помощью проверять прочность льда.
- Если после удара палкой о лед появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу. Причем стараться скользить ногами, не отрывая подошвы ото льда.
- Если вы на лыжах, то крепление лыж расстегните, чтобы быстро их сбросить. Лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

