

# 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.

**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ  
ЭТИ ПРАВИЛА!**

6+

ЮК-869

Товар сертификации не подлежит.

Заказ № 1028

Отпечатано в ЗАО

«Типография «Полиграфист»,

410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28,

по заказу ООО ТД «Учитель-Канц»,

тел.: 8(8442) 42-40-12;

адреса электронной почты:

manager@uchitel-izd.ru

sale@uchmag.ru

© Оформление ООО ТД «Учитель-Канц»



4 1650066133879

ВЕЛАСАЛОН

«УЧИТЕЛЬ»



**ФГОС**

# 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.
- Начиная 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.

■ Полав 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.
- Полав 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, привлеки 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!