

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ У ВОДОЁМОВ



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ У ВОДОЁМОВ

## ПРАВИЛА КУПАНИЯ



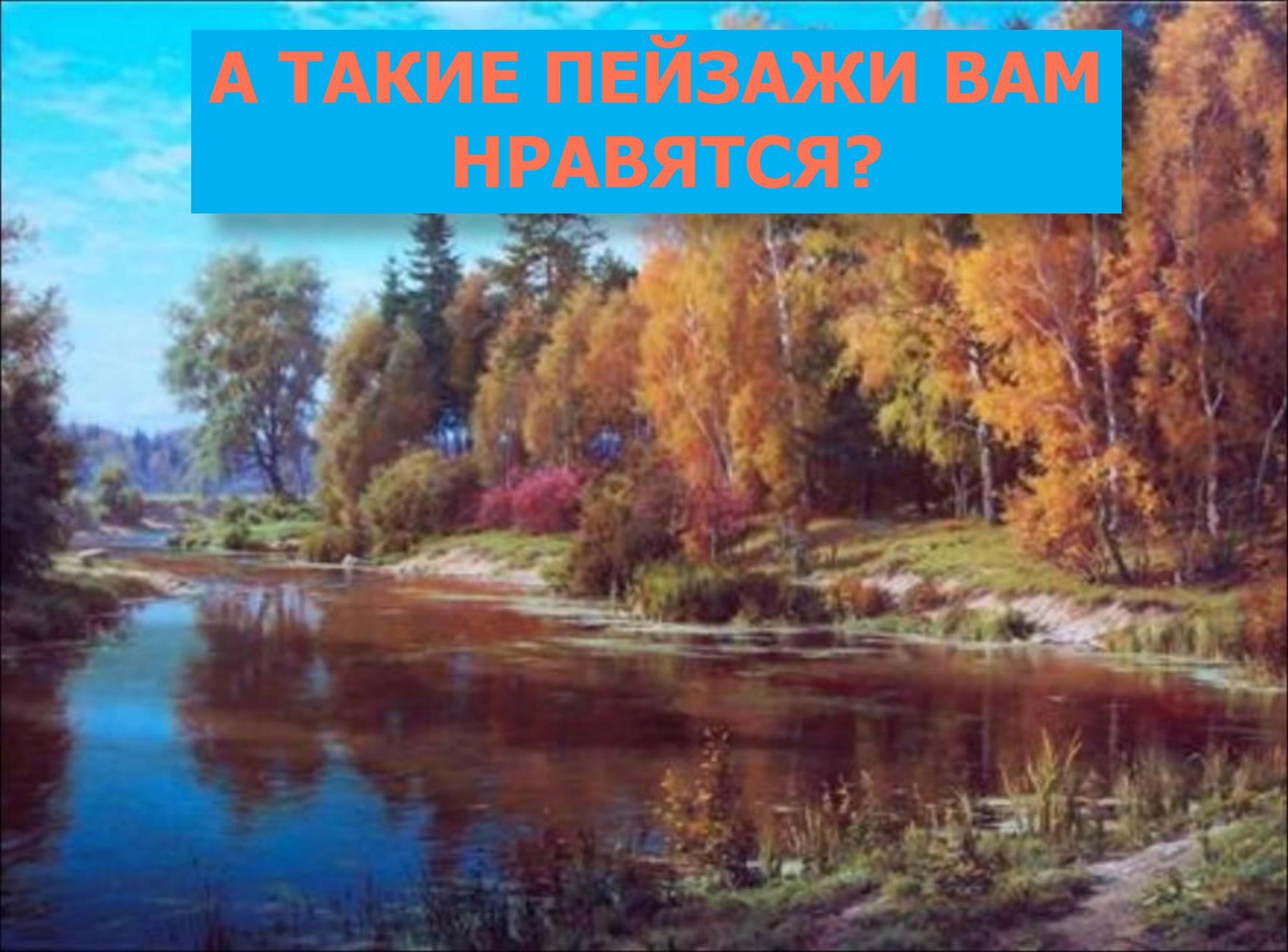
**ВАМ ПРАВЯТСЯ ТАКИЕ КАРТИНКИ?**



# ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ЗДЕСЬ ОТДОХНУТЬ?



**А ТАКИЕ ПЕЙЗАЖИ ВАМ  
НРАВЯТСЯ?**







**ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ТАКУЮ  
КРАСОТУ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ  
РЯД ПРАВИЛ.**



**Не загрязняйте берега водоёмов (банками, бутылками, упаковками). Консервные банки могут лежать на земле 90 лет, полиэтилен разлагается примерно через 80-90 лет, а стекло практически вечно.**



**Не мойте машины на берегу и на мелководье (загрязнители попадут в воду и вызовут нарушения многих процессов в водоёме).**



**Не споласкивайте канистры из-под бензина в водоёме.**



**Не рвите белые кувшинки, жёлтые кубышки и другие растения, растущие в водоёме, они являются украшением водоёма и необходимы другим водным обитателям.**

**Не лови раков и двустворчатых моллюсков!**





**Не пейте сырую воду из незнакомых источников там могут быть болезнетворные микроорганизмы и вредные для здоровья вещества.**



**Береги лягушек и головастиков!**



**Не лови стрекоз!**





**Не разрушай жилища ондатр и бобров!**

**Не вылавливайте рыбы больше, чем 5 кг за сутки. Эта норма установлена для сохранения численности рыб в водоёмах.**





**Не используй варварские орудия лова: бредни, остроги, сети – они недостойны человека разумного, доброго, экологически грамотного.**



**Не купайтесь в холодную погоду, вы можете простудиться.**



**Остерегайтесь теплового удара и солнечных ожогов при загорании на берегу, потому что прохлада от воды и отражение солнечных лучей создают обманчивое представление об условиях окружающей среды.**







**Не ходи по слабому льду водоёма:  
можно упасть в ледяную воду.**



# ПРИДУМАЙ НАЗВАНИЕ ЗНАКУ



**Не рви кувшинки!**



**Не лови стрекоз!**



**Не лови раков и  
двустворчатых моллюсков!**



**Не рви кувшинки!**



**Не бросай мусор в воду!**



**Не мой машины у  
водоёмов!**

# ПРОГУЛКА С. МИХАЛКОВ

Мы приехали на речку  
Воскресенье провести,  
А свободного местечка  
Возле речки не найти!

Тут сидят и там сидят:  
Загорают и едят,  
Отдыхают, как хотят,  
Сотни взрослых и ребят.

Мы по берегу прошли.  
Но на солнечной полянке  
Тут и там – пустые банки  
И, как будто нам назло,  
Даже битое стекло.



**Мы по бережку прошли,  
Место новое нашли.**

**Но и здесь до нас сидели;  
Жгли костёр, бумагу жгли –  
Тоже пили, тоже ели,  
Насорили и ушли!**

**Мы прошли, конечно, мимо...  
-Эй, ребята!-  
крикнул Дима. –  
Вот местечко хоть куда!  
Родниковая вода!  
Чудный вид!  
Прекрасный пляж!  
Распаковывай багаж!**



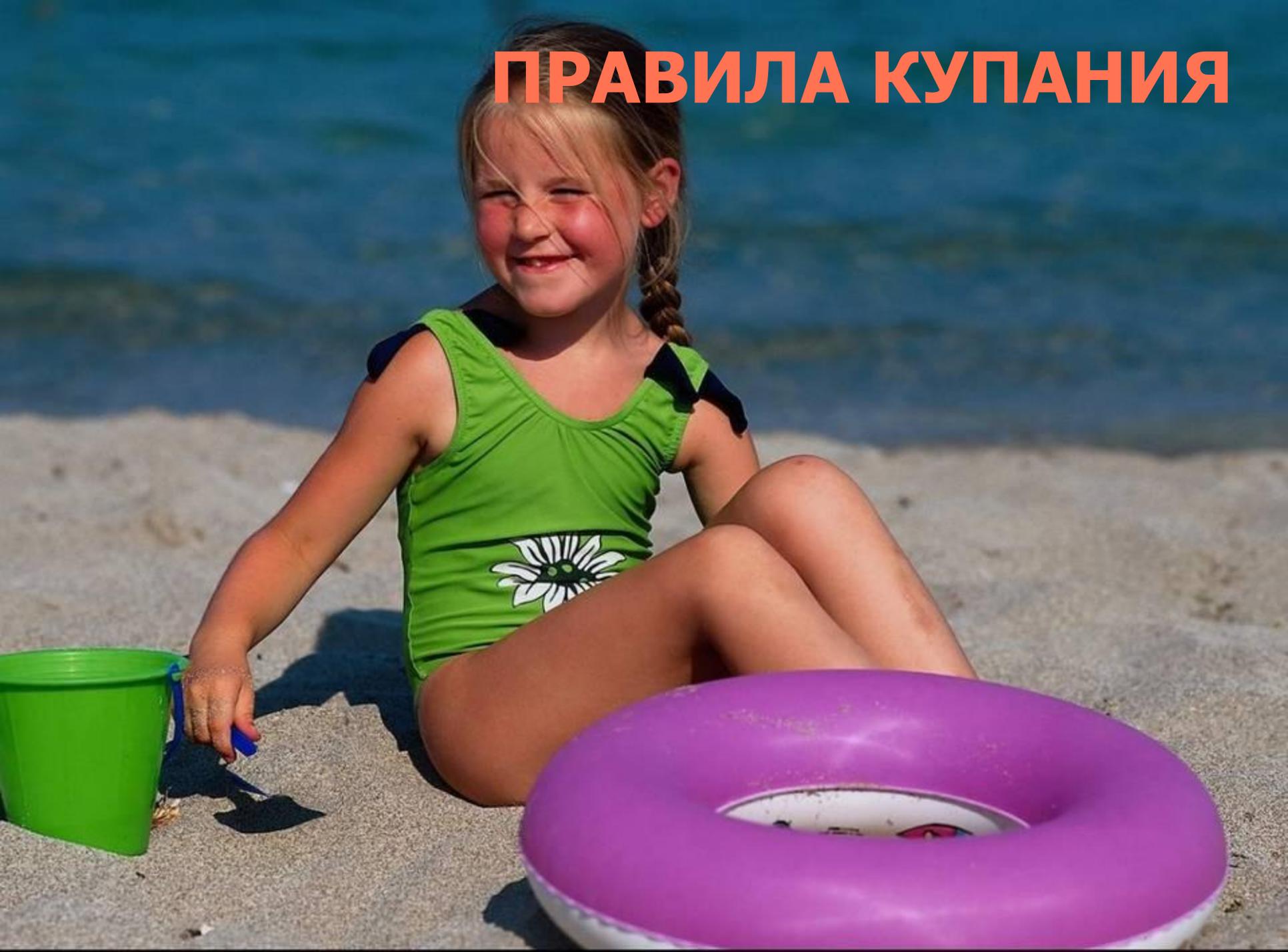
**Мы купались, загорали,  
Жгли костёр,  
В футбол играли –  
Веселились , как могли!  
Пили квас, консервы ели,  
Хоровые песни пели...  
Отдохнули и ушли!**

**И остались на полянке  
У потухшего костра:  
Две разбитых нами склянки,  
Две размокшие баранки –  
Словом, мусора гора!**

**Мы приехали на речку  
Понедельник провести,  
Только чистого местечка  
Возле речки не найти.**



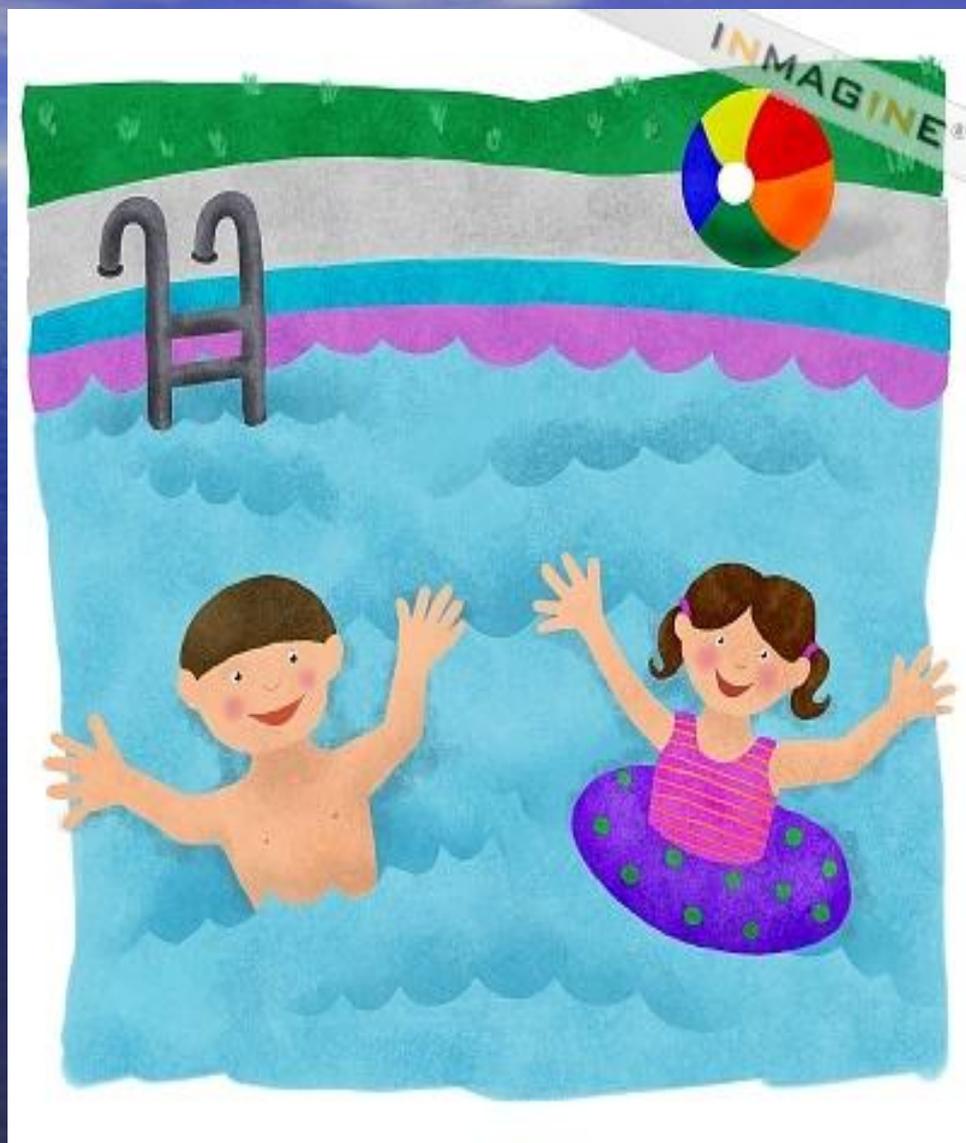
# ПРАВИЛА КУПАНИЯ



**Вот и реченька бежит,  
Бережок песчаный.  
Искупаться не спеши:  
Ох, получишь раны!  
Видишь знак на берегу?  
Значит, здесь опасно.  
Пляж специальный поищи –  
Там, где безопасно!**



Там спасатели, медпункт,  
Зонтики, шезлонги.  
Сможешь там ты провести  
День весь летний долгий.  
Ты с крутого бережка  
Прыгать не пытайся.  
Где проверенное дно –  
Там ныряй, купайся.





**Круг и мячик надувной  
Очень ненадежны,  
И матрас на глубине  
Не поможет тоже.  
Ты всегда культурным будь:  
Не бросай бумагу.  
На траве, песке, в воде –  
Не сори, дружок нигде!  
Сам здесь будешь отдыхать:  
Загорать, играть, нырять!**



**Если ты покушал плотно,  
В воду сразу не иди.  
Полежи-ка ты в тенечке,  
Посиди и отдохни.**



**Когда желудок полон, многих детей клонит в сон, им не хватает бодрости и внимания, необходимых для безопасности в воде.**

**Если ты не научился  
Ловко плавать и нырять –  
Не рискуй, совет послушай:  
«Далеко не заплывать».  
Если очень захотелось  
Тебе где-то понырять –  
Ты возьми с собой мамулю,  
Она будет наблюдать.**





**Не толкайтесь на воде,  
Не толкайтесь в море,  
Чтобы с вами не случилось,  
Не случилось горе.**



**Как известно, купание не только доставляют удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно гибнут тысячи людей.**



## Памятка

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
2. Не плавай в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню.
5. Не плавай в незнакомом месте без взрослых.
6. Не ныряй в незнакомом месте.
7. Не плавай в очень холодной воде.
8. Не плавай в грязной воде.



## **Необходимо помнить правила безопасного поведения на воде:**

- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- находится в воде не более 15–20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или было что-то брошено в воду;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном — там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите больше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу;



- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде, лежа на спине или спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- опасно купаться в воде ниже  $+17-19^{\circ}\text{C}$ ;
- не следует купаться в шторм;
- не следует купаться ночью.





Сайт «Школа АБВ»

[www.shkola-abv.ru](http://www.shkola-abv.ru)

**конец**