

# Правила поведения на воде



1

Для купания в водоеме выбирай места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, курсирующего водного моторного транспорта.

2

Помни: купальный сезон открывается при температуре воздуха не ниже  $+20-25^{\circ}\text{C}$ , воды  $+17-19^{\circ}\text{C}$ .

Входи в воду крайне осторожно, избегай глубоких мест.

3



4

Находиться в воде можно не более 10–15 минут.

Внимательно следи за тем, чтобы тебя не знобило, – это очень вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, которые сводят руки и ноги. В таком случае нужно плыть только на спине. Если растеряться и перестать двигаться, можно утонуть.

5



6

Если поверхность воды беспокойна и на ней появляются волны, внимательно следи за дыханием: вдох должен происходить в промежутках между волнами.



7

Заходить в воду при сильных волнах опасно!



Попав в сильное течение, лучше плыви по нему, постепенно приближаясь к берегу.

8



# Правила поведения на воде

9

Находясь на берегу, обязательно надевай летний головной убор, чтобы избежать перегрева и солнечного удара.



Помни: самая большая опасность на воде – водовороты и воронки. Они затягивают купальщика на большую глубину с такой силой, что даже опытному пловцу бывает сложно выплыть из них.

10

Попав в водоворот, набери в легкие как можно больше воздуха, погрузись в воду, сделай сильный рывок в сторону по течению и только потом всплывай на поверхность.

11



Запутавшись в водорослях, избегай резких движений и рывков, иначе петли растений затянутся еще туже. Лучше лечь на спину и постараться спокойными движениями отплыть в сторону.

12

Помни: опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о дно!

13

14

Опасно прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, природных образований (скал, утёсов, валунов, парапетов, ограждений и других объектов), а также сооружений, не приспособленных для этих целей.



Нельзя нырять в непроверенных и необорудованных местах. Запрещается плавать на предметах, не предназначенных для этого.

15

16

Помни: купаться в местах, где установлены знаки «Купание запрещено!», ни в коем случае нельзя!



# Судағы тәртіп ережелері



1

Суда шомылу үшін, суы таза, түбі тегіс және құмды, терең емес, күшті ағыны мен иірімдері жоқ, су моторлы көліктер жүрмейтін жерлерді таңда.

2

Есіңде болсын: шомылу маусымы ауаның температурасы **+20-25°C**, ал судың температурасы **+17-19°C** болғанда басталады.



Суға абайлап түс, терең жерлерден аулақ бол.

3



Суда 10-15 минут уақыт болу керек

4

Суда денеңнің тітіркеніп, тоңбауын мұқият қадағала – бұл денсаулыққа өте зиян. Суда қатты тоңғаннан аяқ-қолыңның сіңірі тартылып, құрысуы өмірге қауіп төндіреді. Бұл жағдайда арқаңа жатып, жүзу керек. Сасқалақтап, қимылдамай қалсаң, батып кетуің мүмкін.

5



6

Егер судың бетінде толқындар болса, тыныс алуыңды мұқият қадағала: тыныс алу толқындар арасындағы уақытта болуы керек.



7

Қатты толқында суға түсу қауіпті!



8

Қатты ағысқа түсіп қалсаң, бірте-бірте жағаға жақындап, ағыспен жүзгенің дұрыс.

# Судағы тәртіп ережелері

9

Жағалауда болғанда күнге күймеу үшін және басыңнан күн өтпес үшін, бас киім киюді ұмытпа.



10

Есіңде болсын: судағы ең үлкен қауіп – иірімдер мен шұңқырлар. Олар шомылушыны үлкен тереңдікке қатты күшпен тартатыны соншалық, тіпті тәжірибелі жүзгішке де одан жүзіп шығу қиын.



12

Иірімге түсіп қалсаң, өкпеңе мүмкіндігінше көп ауа жинап, суға бат, содан кейін ағысқа қарай күшті серпіліс жасап, судың бетіне жүзіп шық.



11

Балдырларға шырмалып қалсаң, қатты қимылдап, жұлқынудан аулақ бол, себебі өсімдіктің ілмектері одан әрі қатая түседі. Арқаңа жатып, баяу қимылмен шетке қарай жүзуге тырысқан дұрыс.

Есіңде болсын: белгісіз тереңдікке сүңгу қауіпті, өйткені басыңды түбіне соғып алуың мүмкін.

13

15

14 Қайықтардан, катерлерден, өткелдерден, табиғи түзілімдерден (жартастар, құздар, қойтастар, парпеттер, қоршаулар және басқа да объектілер), сондай-ақ бейімделмеген құрылыстардан суға секіру қауіпті.

Тексерілмеген және жабдықталмаған жерлерде суға сүңгуге болмайды. жүзуге арналмаған заттармен жүзуге тыйым салынады.

16

Есіңде болсын: «Шомылуға тыйым салынады!» белгілері орнатылған жерлерде ешқашан шомылуға болмайды!

