

Я ЗНАЮ, ЧТО НЕЛЬЗЯ



Держись подальше я, друзья,
От всех чужих людей!
Под доброй маской может быть
Какой-нибудь злодей.

ПОЗВОЛЯТЬ
НЕЗНАКОМЫМ
ПРИКАСАТЬСЯ
КО МНЕ

НАЗЫВАТЬ
НЕЗНАКОМЫМ
СВОЁ ИМЯ
И АДРЕС

БРАТЬ
У НЕЗНАКОМЫХ
ИГРУШКИ
И СЛАДОСТИ

Адрес свой и имя
наизусть я знаю.
Незнакомым людям
их не называю.



Не беру у незнакомца
Ни игрушек, ни конфет.
На чужие предложения
Отвечаю смело "Нет"!



Я ЗНАЮ

САДИТЬСЯ
В МАШИНЫ
К ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ



Незнакомых берегусь,
К ним в машину не сажусь!

ОТКРЫВАТЬ
ДВЕРЬ ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ

РАЗГОВАРИВАТЬ
С НЕЗНАКОМЫМИ
ЛЮДЬМИ

Если я один в квартире,
Дверь чужим не открываю!
Это правило простое
Никогда не забываю!



Не гуляю я с чужим,
Не хожу за руку с ним.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

* следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;

* после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;

* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;

* не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;

* не ныряй в незнакомых местах;

* не заплывай за буйки;

* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;

* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

* нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;

* если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения, в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями;

* очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде — наполовину утопленник» — говорит мудрая народная пословица.





ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

о безопасности на водоёмах
в летний период

Уважаемые родители!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоёмах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: напомнить детям о правилах поведения на природных и искусственных водоёмах и о последствиях их нарушения. Этим Вы сможете предупредить несчастные случаи на воде.

Советы родителям:

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!
2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
5. Не разрешайте детям и не устраивайте самим во время купания шумные игры на воде – это опасно!
6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

о безопасности на водоёмах в летний период

ДОРОГIE РЕБЯТА!

Многие из нас в тёплое время года отправляются на реку, озеро или море. Но для того чтобы купание доставило вам истинное удовольствие, необходимо выполнение нескольких важных условий.



Первое и самое важное условие — уметь плавать!

Обязательно попросите родителей или других взрослых, чтобы они научили вас плавать.



Не купайтесь в грязной воде!
Никогда не купайтесь в неизвестных водоёмах!
При выборе места для купания не забывайте проверять дно!



Удостоверьтесь в том, что на дне водоёма нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоёма в том месте, где собираетесь купаться.



Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку. Не заходите в воду глубже, чем по пояс. Используйте надувные матрасы, чтобы удержаться на воде, но помните, что плавать на матрасе опасно.

Меры безопасности при купании

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может повлечь остановку сердца.
4. В ходе купания не заплывайте далеко.
5. В водоёмах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
7. Не разрешайте детям нырять с мостов, причалов.
8. Нельзя подплывать к лодкам, катерам и судам.
9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном.



Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели!!!



Не купайтесь в водоёмах с сильным течением, не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плавьте по течению, постепенно приближаясь к берегу.



Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о дно, не рассчитав глубины.

Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за буйки и не держитесь за них.

Не входите в воду, если поднялись большие волны!

Держитесь подальше от любых кораблей и катеров, чтобы не попасть под их винты!

Если вы устали плыть брассом или кролем, перевернитесь на спину. Плыть на спине легче всего, и вы сможете отдохнуть.

Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Средняя продолжительность купания 10—15 минут.



Если вы почувствовали, что у вас сводит судорогой бедро, согните ногу в колене и рукой сильно потяните назад. Если свело икроножную мышцу, согните ногу и прижмите стопу к груди.

Ребята!

Обязательно соблюдайте правила поведения на воде и вблизи водоёмов! И вы уберёжете себя от травм!