



ДЕТИ У ВОДЫ — ТОЛЬКО ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ

Даже если ребёнок хорошо плавает, он может испугаться, устать или почувствовать судорогу. Утонуть можно на любой глубине.

Надувные круги, жилеты и матрасы — вспомогательные средства, но они не заменяют постоянного внимания взрослого.

Взрослым важно не просто быть рядом, а быть включённым — не отвлекаться на телефон, разговоры или чтение. **Внимание — главная страховка.**



КУПАНИЕ ТОЛЬКО В ОФИЦИАЛЬНО РАЗРЕШЁННЫХ МЕСТАХ

Организованные пляжи — это безопасная зона, где соблюдены санитарные нормы, контролируется состояние дна, дежурят спасатели.

Купание в необорудованных местах — реках, озёрах, карьерах — связано с **высоким риском**: возможны глубокие провалы, сильные течения, загрязнение воды и отсутствие помощи при ЧП.



ФОРМИРУЙТЕ КУЛЬТУРУ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ С ДЕТСТВА

Безопасность — это не страх, а осознанность. С раннего возраста дети должны понимать;

- **нельзя кричать «Помогите» в шутку;**
- **нельзя паниковать в воде** — лучше лечь на спину и дышать ровно;
- **если кто-то тонет, нужно кричать, звать взрослых, бросать предметы, но не прыгать в воду, если не умеешь плавать.**



ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОГОДУ И СОСТОЯНИЕ ВОДЫ



Не купайтесь при грозе — вода проводит электричество. Сильный ветер и волны могут сбить с ног даже взрослого.

Мутная вода — сигнал: возможно, поднялся уровень реки, есть риск водоворотов или загрязнений. После дождя в водоёмы попадают стоки — это опасно для здоровья.



НЕЛЬЗЯ ПОДПЛЫВАТЬ К КАТЕРАМ, СУДАМ И ПЛАВАТЬ ПОД МОСТАМИ

Подплывать к движущимся или стоящим судам опасно: винт может нанести травму даже на расстоянии, а волна — сбить с ног.

Плавание под мостами запрещено: там создаются сильные подводные течения, ограничена видимость для судоводителей, конструкции могут иметь острые выступы.

Подростки часто игнорируют эти правила из-за стремления к экстриму. Важно обсуждать такие ситуации в формате дебатов, квизов или ролевых игр, чтобы подростки сами пришли к выводу о рисках.



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА БУЙКИ И ИЗБЕГАЙТЕ КУПАНИЯ ПРИ УСТАЛОСТИ ИЛИ ПОСЛЕ ЕДЫ

Зона за буйками — не для отдыхающих. Там нет спасателей, возможны сильные подводные течения и резкие перепады глубины.

Купание сразу после еды или при усталости повышает риск судорог и потери ориентации.

