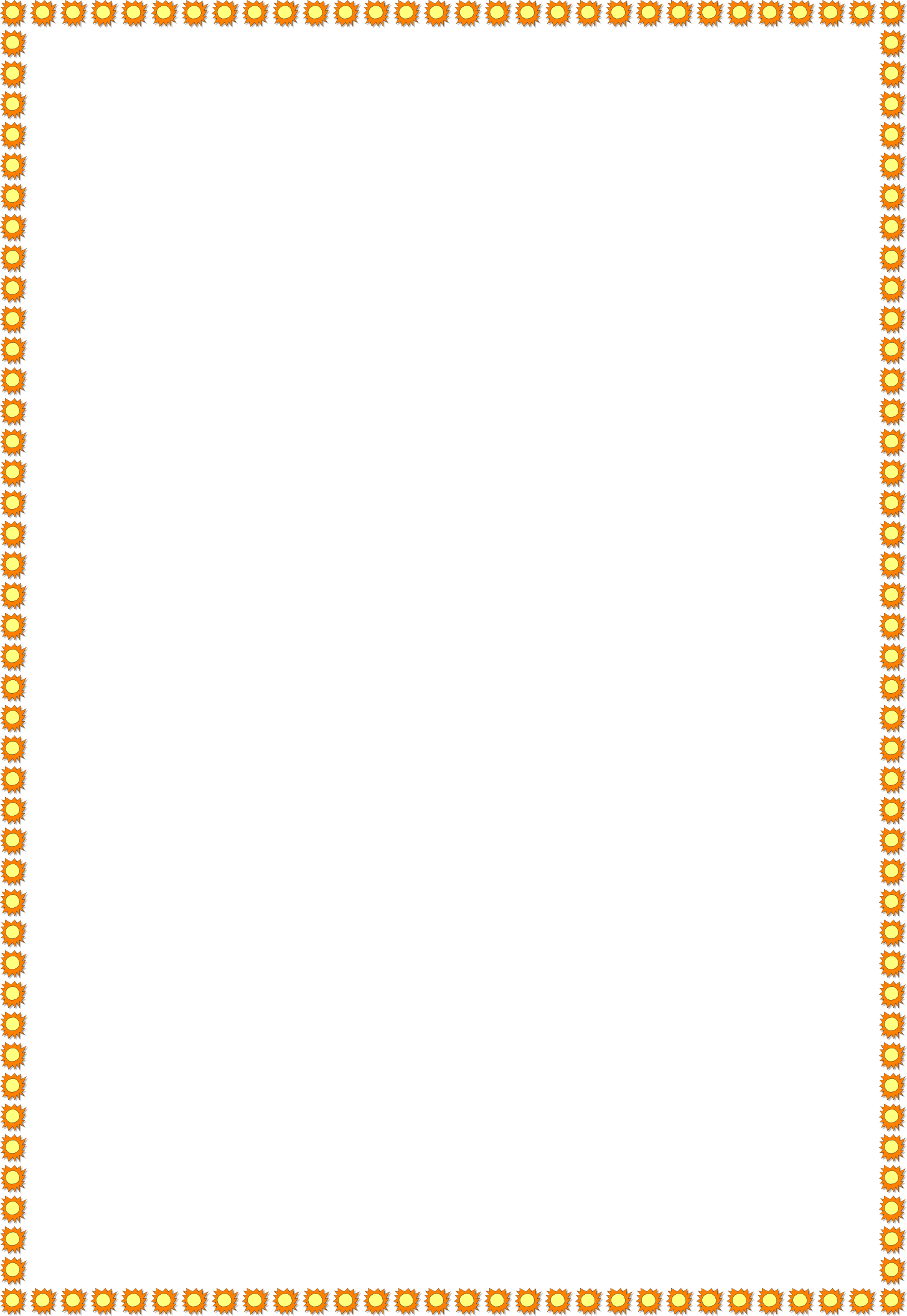
# Памятка для детей о поведении на воде в летний период.



**РЕБЯТА!** Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде яв- ляется умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, посто- янно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.- Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

## Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняй- те нижеследующие правила поведения на воде:

Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах. Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

## Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:

Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам. Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств. Купаться у причалов, набережных, мостов.

Купаться в вечернее время после захода солнца. Прыгать в воду в незнакомых местах.

Купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напря- жении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не пере- утомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходи- мых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, гори- зонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплы- вайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сде- лайте смелый рывок в сторону по течению.

## Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его дви- жения судорога.

### Пр ичины эт ому следующие:

Переохлаждение в воде.

Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным пла- ванием одним стилем.

Купание незакалённого в воде с низкой температурой. Предрасположенность пловца к судорогам.

Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

## Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;

при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.

Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.

# 

### До купания:

**Советы купающимся**

1. Прежде чем начать купание, посоветуйтесь с врачом, т. к. купание полезно не всем.
2. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25ºС, воды – 17-19ºС.
3. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места. Если по- близости нет пляжа, купальни, водной станции, можно купаться в водоеме с чистым песчаным берегом.
4. После еды не следует купаться раньше, чем через час.
5. Нельзя купаться в нетрезвом виде.
6. Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется.
7. Не купайтесь при большой волне.
8. Не прыгайте в воду в незнакомых местах.

### В о время купания:

1. Входите в воду осторожно. На мелком месте остановитесь и быстро окунитесь с головой.
2. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.
3. При судорогах – не теряйтесь! Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на по- мощь.
4. Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
5. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
6. Попав в водоворот, не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывайте на поверхность.
7. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
8. Помните: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
9. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.