

Памятка для детей о поведении на воде в летний период

- ✓ «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 является умение плавать.

! Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно 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 выполняйте 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.

✓ Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

- ✓ Попад на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости.
- ✓ Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
- ✓ Попад в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

! Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.

! Причины этому следующие:

- ✓ Переохлаждение в воде.
- ✓ Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием 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”