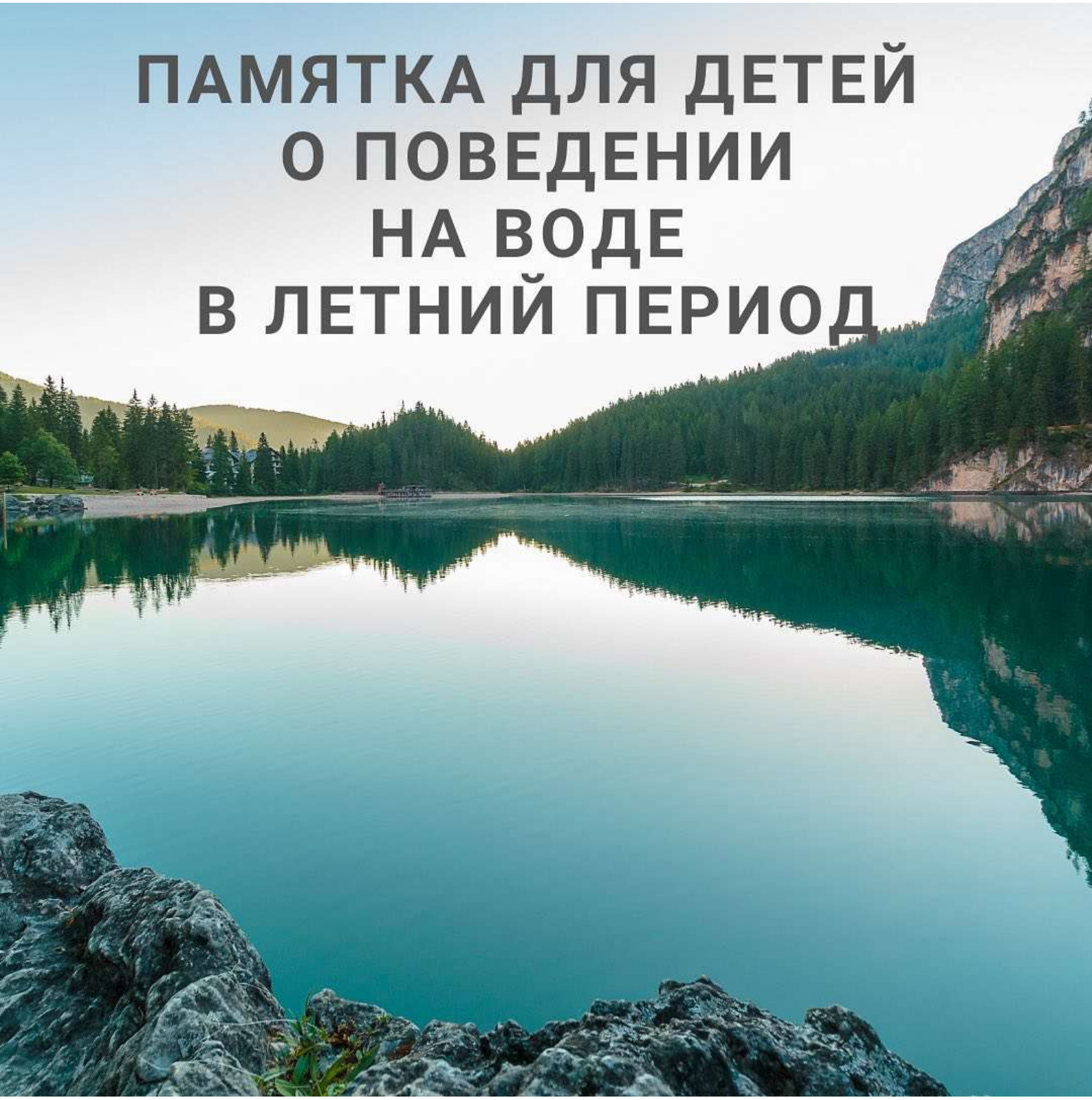

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

«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.**

Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:

- **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 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.**

- **Попав 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.**

- **Попав 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 беспрерывным 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”**