



ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ



Купайтесь только на оборудованных пляжах. Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. Купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C.

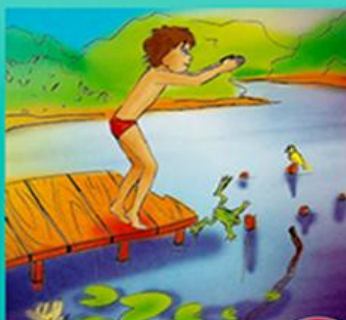
Не заплывайте далеко, особенно за буйки. Можно не рассчитать своих сил. Если вы почувствовали усталость, не стремитесь быстрее доплыть до берега. Перевернитесь на спину и, поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, «отдохните» на воде.



Катаясь на лодке, обязательно пользуйтесь спасательными жилетами. Нельзя допускать шалости во время движения лодки – это опасно для жизни! Нельзя садиться на борт лодки и перегибаться через него. Нельзя раскачивать лодку - она может перевернуться.



Если во время купания вас застала гроза, немедленно выйдите из воды и отойдите как можно дальше от берега.



Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в местах, где вы не знаете глубину и состояние дна.



Не допускайте шалостей на воде: подплывать и хватать за ноги купающихся, «топить», шутя звать на помощь.



Очень осторожно плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, волной – захлестнуть, из них может выйти воздух и они утонут. Не плавайте на надувных матрацах при сильном ветре!

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

С наступлением жаркой погоды и сезона летних отпусков каждый горожанин стремится на природу, чтобы искупаться раз-другой в подходящем водоёме. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией.

Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнание простейших правил поведения на воде. Знание правил поведения у водоемов необходимы для каждого отдыхающего в том числе и ребёнка.

Запомни, купаться в водоеме можно, если:

- После еды прошло 1,5-2 часа;
- Ты не чувствуешь себя плохо (нет озноба, температуры, «гусиной кожи»);
- Ты не перегрелся перед этим на солнце;
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоя;
- Температура воды выше +15 °С;
- Место для купания специально оборудовано.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

Безопасное поведение на пляже:

- Нельзя нырять в незнакомых местах, мы же не знаем, что в воде. Недалеко от поверхности могут опасно торчать острые камни или металлические предметы.
- В подвижные игры (бадминтон, волейбол, футбол) лучше играть подальше от берегов, чтобы никто не рисковал упасть в воду.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не пытайся догнать их. Очень легкий предмет будет быстро отдаляться, ты устанешь, пытаясь его догнать и у тебя не хватит сил на обратный путь.
- Даже в жаркую погоду лучше не купаться дольше 15 минут подряд, чтобы не переохладиться.
- Нельзя заплывать за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись. Буйки ставят не просто так: они отмечают безопасную для купания глубину!
- Помни, в воде - не место шуткам. Любая, даже самая безобидная, может обернуться плохо.
- Не стоит использовать для катания самодельные средства, они ненадежны.
- Если ты увидел катер, лучше выйди из воды или отплыви как можно дальше от него.
- Если тебя подхватило течение, то не пытайся плыть против него. Плыви по течению, но по направлению к берегу.

Если у кого-то свело судорогой ногу в воде, то нужно позвать на помощь. Затем, не подплывая к пострадавшему вплотную (чтобы он в панике не схватил тебя за руку или ногу), помочь ему перевернуться на спину, чтобы он не захлебнулся. Пусть попробует сильно потянуть ступню на себя за большой палец, уколоть ее чем-нибудь или ущипнуть – тогда судорога может пройти

Безопасное поведение на пляже



Купайся только в разрешенных для этого местах. Помни: таблички «Купание запрещено» стоят не просто так!



В водоем заходи только там, где вода наиболее прозрачна, дно ровное – песок или галька – и нет сильного течения.



На пляж с собой не забудь захватить головной убор, чистую воду, крем от солнечных ожогов.



Не входи с разбегу в холодную воду, если ты долго находился под жарким солнцем – резкая смена температуры вредит организму.



Грубые игры на воде недопустимы: нельзя в шутку топить товарищей, подныривать под пловущего человека или делать вид, будто ты тонешь.

Солнечная погода

В солнечный день и не подумаешь, что тебя могут подстерегать какие-то опасности, правда? На самом деле в жаркую погоду необходимо защищать себя от обезвоживания, прямых солнечных лучей и духоты. Будь внимателен!

- Наиболее опасно пребывание на солнце с 12 до 15 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
- Пей много жидкости. Лучше всего – теплой воды. Старайся не пить ледяную воду в жару – так ты можешь простудиться.
- Носи головной убор, ограничивай свое время на солнце.
- Пользуйся солнцезащитным кремом.

- Если у кого-то из твоих друзей появились следующие симптомы: шум в ушах, головная боль, тошнота, головокружение, то знай, что это признаки солнечного удара, нужно немедленно обратиться за помощью!
- После длительного пребывания на солнце входи в воду постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.



Если тонет человек:

- Сразу громко зови на помощь: «Человек тонет!»
- Вызови спасателей и скорую помощь позвонив по телефону «112».
- Брось тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь и вплавь добираться до тонущего. Заговори с ним. Если услышишь адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помощи доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил тебя и тащит за собой в воду, применяй силу. Если освободиться от захвата тебе не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит тебя. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Помни! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.