



Правила поведения детей на воде в летний период

Уважаемые родители!

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- ✚ убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- ✚ купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- ✚ не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- ✚ не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- ✚ если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- ✚ не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- ✚ находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- ✚ после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- ✚ нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- ✚ прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- ✚ нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- ✚ если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;

- ✚ нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- ✚ если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- ✚ опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;
- ✚ если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- ✚ если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
- ✚ находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

Меры безопасности при купании

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца.
4. В ходе купания не заплывайте далеко.
5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
8. Нельзя подплывать к лодкам, катерам и судам.

9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

Оказание помощи утопающему

Последовательность действий при спасении тонущего:

- ✚ Войти в воду.
- ✚ Подплыть к тонущему.
- ✚ При необходимости освободиться от захвата.
- ✚ Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой.
- ✚ Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу).