

Правила поведения на воде.

Уважаемые родители!

Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:

- ✓ Купайся только в разрешенных местах.
- ✓ Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
- ✓ Не заплывай за буйки.
- ✓ Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.
- ✓ Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
- ✓ Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
- ✓ Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
- ✓ Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.
- ✓ Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
- ✓ Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
- ✓ Если кто-то тонет - брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.
- ✓ Не поддавайтесь панике!

Если начали тонуть

- ✓ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
- ✓ Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- ✓ Зовите на помощь, если это необходимо.
- ✓ Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет Умение отдыхать на воде. Отдохните 2 - 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

Если у вас на глазах тонет человек

- ✓ Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
- ✓ Ободрите его криком.
- ✓ Плывите на помощь.
- ✓ Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ✓ Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- ✓ Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- ✓ Вызовите скорую помощь.

Если у вас переохлаждение тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:

- ✓ Измените стиль плавания - плывите на спине.
- ✓ При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
- ✓ При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- ✓ При судороге икроножной мышцы согните ногу, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните ее к себе.
- ✓ При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.
- ✓ Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут!!! Вода, вода, кругом вода!

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности.

Вода - добрый друг и помощник человека.

Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.

✓ Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).

✓ Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

✓ Купание детей проводится под контролем взрослых.

✓ Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 - 19 °С, воздуха 20 - 25 °С. Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

✓ В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.

✓ Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно сдуться или уплыть по течению далеко от берега.

✓ В воде следует находиться 10-15 минут.

✓ Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.

✓ При грозе необходимо немедленно выйти из воды, потому что она притягивает электрический разряд.