

## **Уважаемые родители!**

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы осознаем, насколько опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности.

### **Убедительно просим вас ежедневно проговаривать с детьми правила поведения на воде!**

1. Если что-то произошло в воде - не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность;
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе;
3. Не следует плавать сразу после еды;
4. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню;
5. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых;
6. Не ныряйте в незнакомом месте;
7. Не плавайте в очень холодной воде;
8. Не плавайте в грязной воде.
9. Если вы заплыли далеко и чувствуете, что нет сил вернуться обратно, главное не терять самообладание. Необходимо перевернуться на спину, успокоиться, отдохнуть и восстановить дыхание. После этого спокойно плыть к берегу, время от времени отдыхая на спине, поднимая вверх руки, махать, стараться привлечь к себе внимание. Основное при самоспасении – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

### **Помните - жизнь вашего ребенка в ваших руках!**

#### **Необходимо помнить и разъяснять детям:**

- Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.
- Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти

медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

- В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

- Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19С, воздуха 20-25С.

- В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

- При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо **действовать следующим образом:**

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иглой и т.п.)

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн.

- Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
- Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.
- Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.
- Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.
- Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно

подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

**Ребенок не должен находиться  
вблизи водоема без взрослого**

*(нахождение вблизи водоема ребенка без присутствия  
взрослого расценивается как оставление его в опасности  
родителями)!*

**Используйте для безопасности ребенка  
спасательные жилеты, нарукавники,  
спасательные круги.**

**Не разрешайте ребенку плавать на надувном  
матрасе в целях его безопасности.**