

## **Будьте начеку – не отпускайте детей одних в воду!**

Летом больше всего опасности подвержены дети. Поэтому обязательно объясните им, как нужно себя вести на водоёме, чтобы не попасть в беду. Не отпускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться в любой момент. Помните, что являетесь ребёнку примером, поэтому и сами строго соблюдайте правила поведения на воде!

Одна из проблем купания – потеря чувства меры, хотя долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению. Продолжительность плавания зависит от температуры воды и воздуха, силы ветра.

Заходите в воду постепенно во избежание резкого перепада температур и спазма сосудов. Не спешите окунаться сразу после сильного перегрева: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать.

### **Основные правила безопасного поведения на воде.**

Купаться только в отведенных для этого местах.

Не заплывать за знаки ограждения зон купания.

Не купаться в состоянии алкогольного опьянения, не нырять с мостов, пристаней и других мест.

Осуществлять тщательное наблюдение за купающимися детьми (на расстоянии вытянутой руки).

Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах.

Не устраивать игры на воде, связанные с захватами, не подавать ложные сигналы о помощи.

Не подплывать к близко проходящим судам, лодкам.

При катании на лодке соблюдать правила движения на водоемах, обязательно иметь спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров, нельзя перегружать лодку и сажать в лодку малолетних детей без взрослых.

Для необходимости оказания помощи звонить 101 либо 112.

### **Правила поведения на воде для детей**

1. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай разминку.
2. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окупись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки (разметку, буйки).
4. Не находишься в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки, голову.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, так как в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.

10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайся к ним.

11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.

12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.

13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.

14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу.

15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.

16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.

17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.

18. Не цепляйся за лодки, не залезай на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;

19. На воде следи за младшими братьями (сёстрами).

### **Происшествия на воде**

Судорога. Возникает довольно часто, причём, когда и где угодно, поэтому нужно обязательно знать, как с ней справиться. Во-первых, не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока сведённая нога не выпрямится. Сразу же плывите к берегу.

Водоворот. Вдохните как можно больше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплывите.

Сильное течение. Используйте его, чтобы приблизиться к берегу, но не плывите поперёк.

Заросли водорослей. Запутаться в них неприятно, но не так страшно. Держась на плаву, спокойно подтяните ноги и осторожно освободитесь.

Утопление. Главное, держать себя в руках: не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы подниметесь на поверхность. Чтобы сделать новый вдох, лёжа на животе, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лёжа на спине – дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в лёгких всегда должен оставаться воздух для поддержания на плаву. В этих же целях слегка загребайте руками воду под себя. Немного отдохните и потихоньку перемещайтесь к берегу.