Памятка для детей о поведении на воде в летний период.

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| **Памятка для детей о поведении на воде в летний период.** |
| *РЕБЯТА!* Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.- Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.    ***Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:***    Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах. Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд). ***Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:***    Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания. Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам. Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др. Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств. Купаться у причалов, набережных, мостов. Купаться в вечернее время после захода солнца. Прыгать в воду в незнакомых местах. Купаться у крутых, обрывистых берегов. Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа. Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок. Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.    ***Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.***    ***Причины этому следующие:***    Переохлаждение в воде. Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем. Купание незакалённого в воде с низкой температурой. Предрасположенность пловца к судорогам. Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды. ***Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:***        При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак; при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе; при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине. Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.        Людмила Хажокова    Старший специалист отдела пропаганды и связи с общественностью    Главного управления МЧС России по Республике Адыгея |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2021 |