



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. Вздвигаться 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. Попад 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. Попад 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

