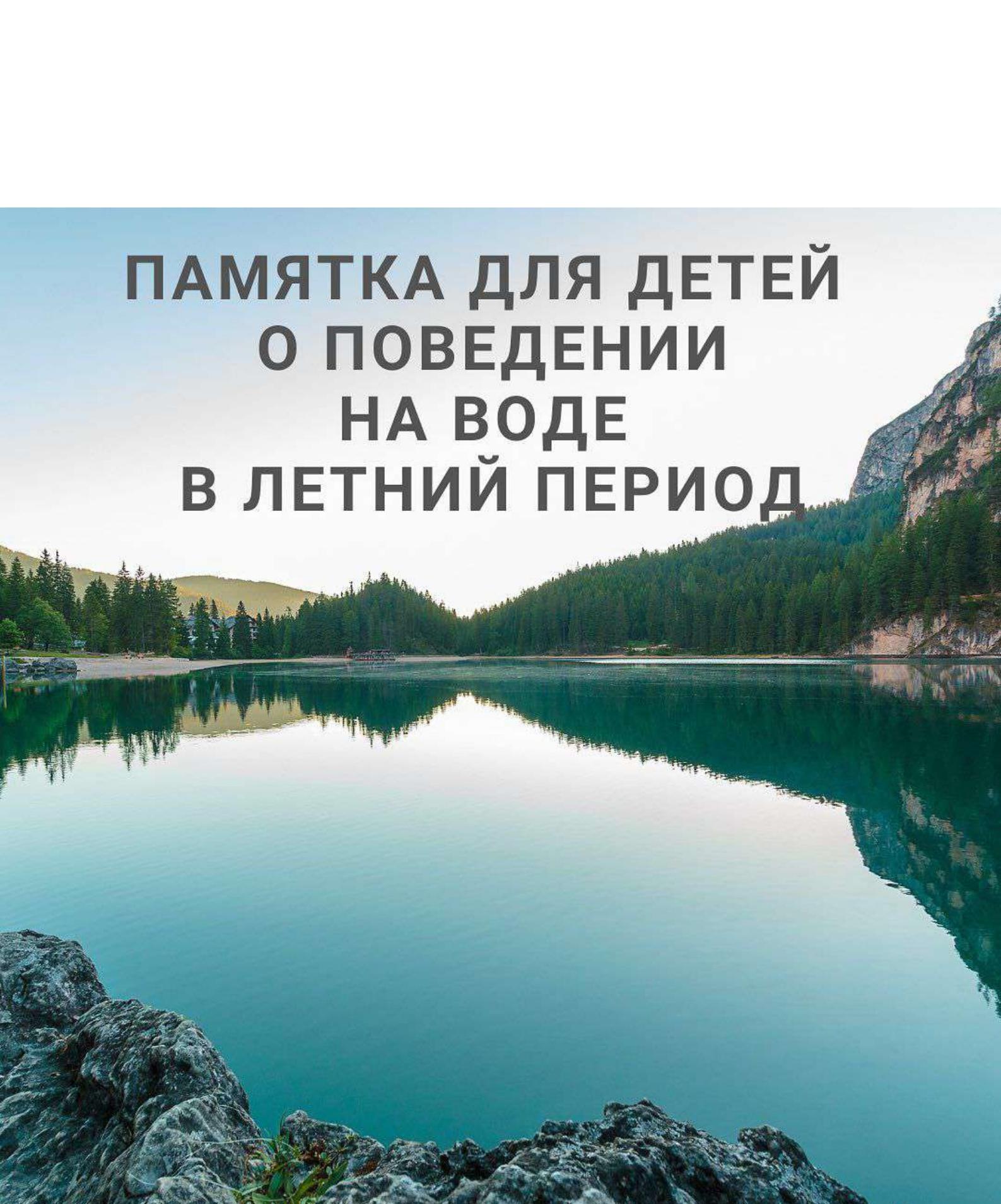
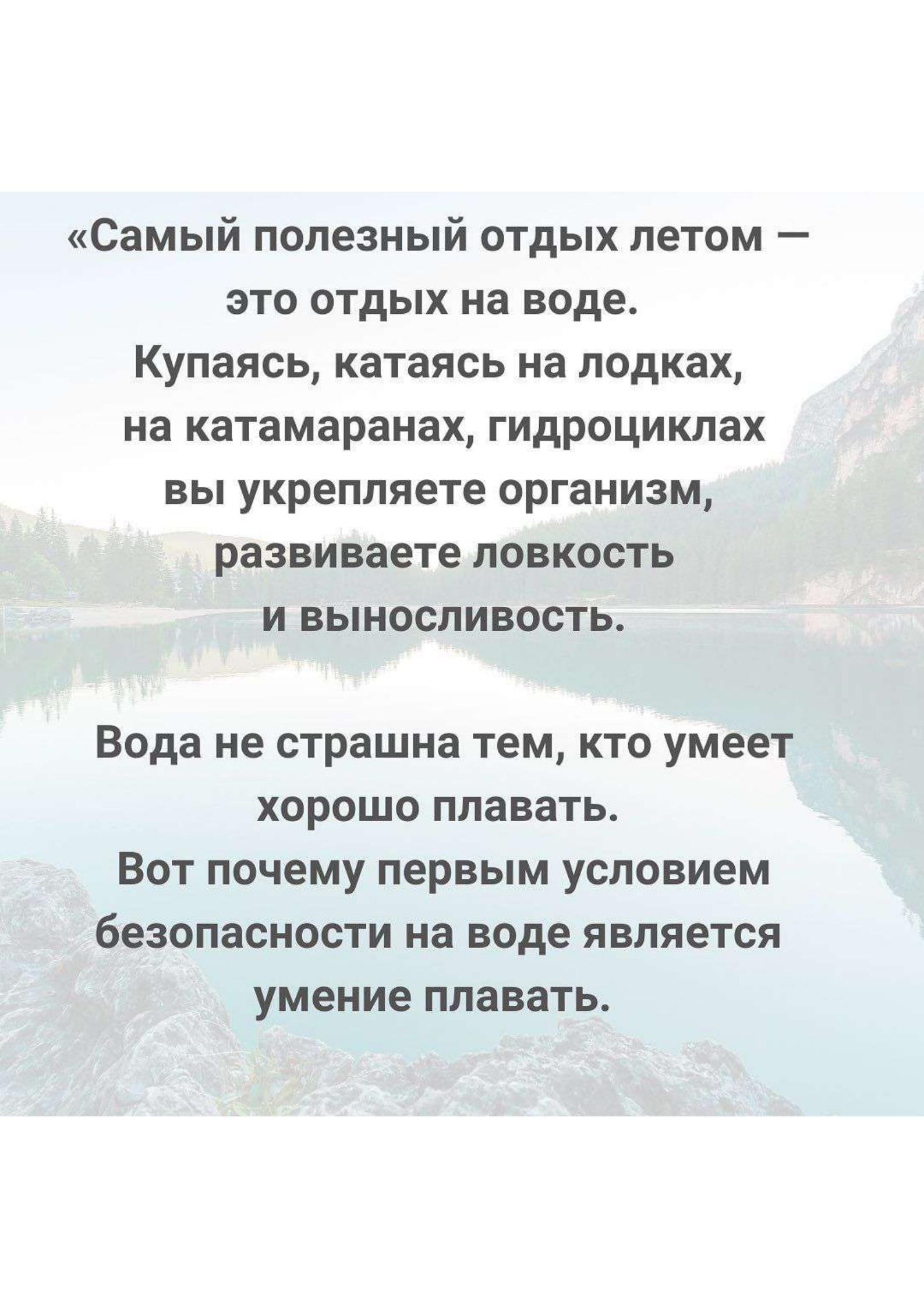


# **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**



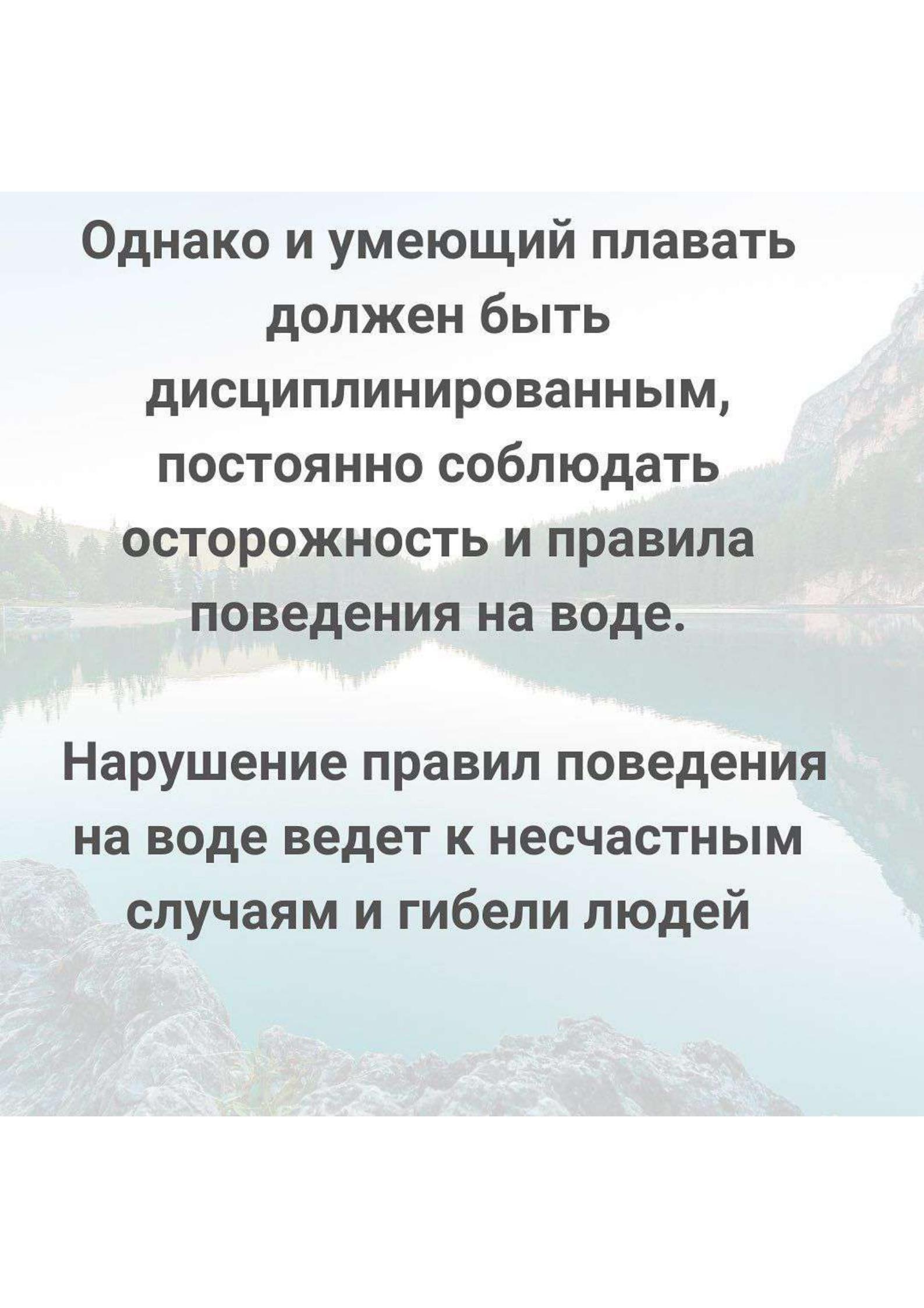


**«Самый полезный отдых летом –  
это отдых на воде.**

**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)

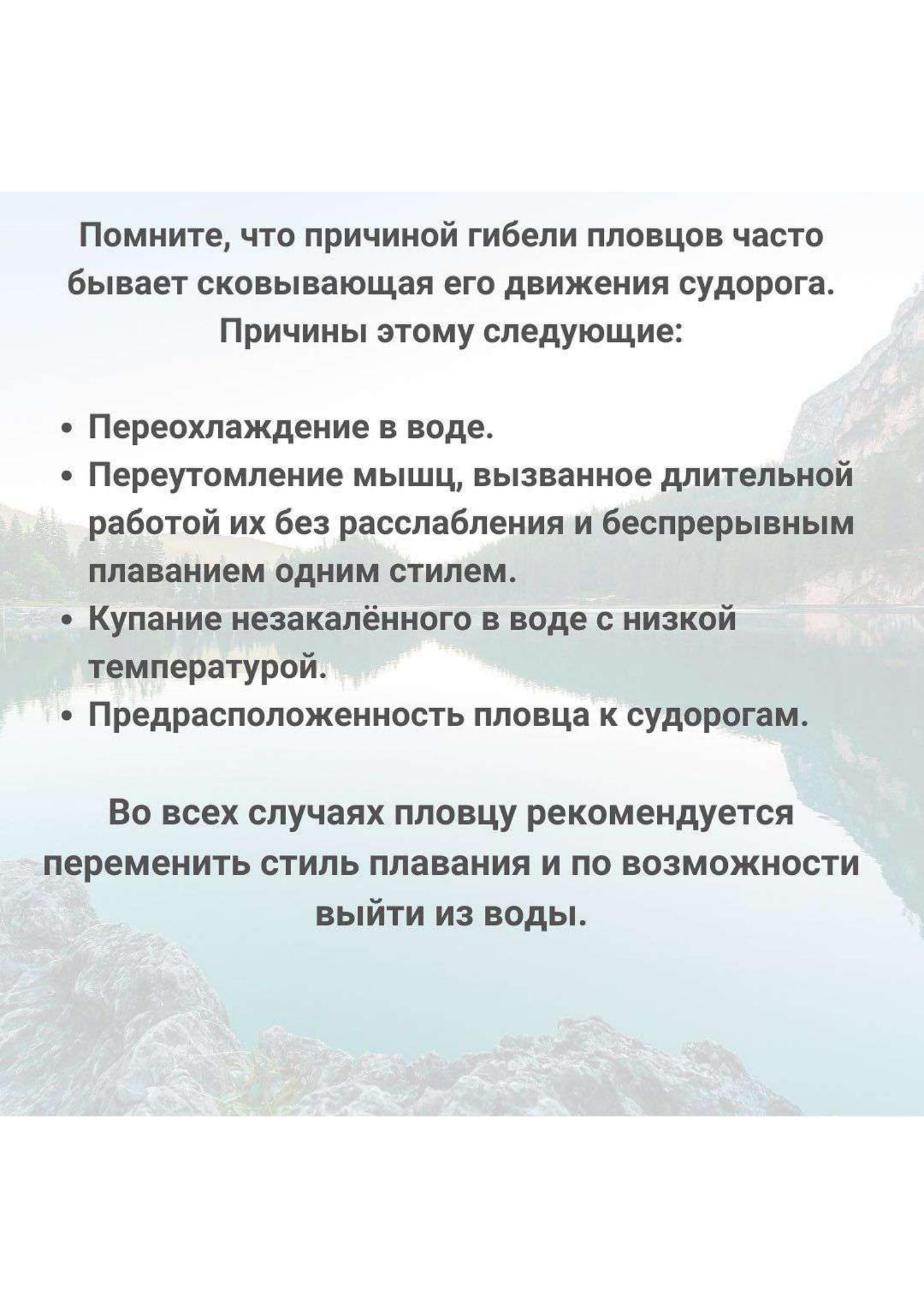
## **Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:**

- 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.**

## **Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:**

- 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, проплыvайте 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 изменить 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”