

# ПАМЯТКА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

## 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.

**Помните, что ходить к водоему надо в сопровождении взрослых.**

### **Опасно:**

- купаться в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд);
- нырять в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений, особенно в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- при катании на лодке, не садитесь на ее борта;
- подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

**Купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:**

- начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25\*С, воды + 17-19\*С.
- купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах;
- для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном;
- входить в воду надо осторожно, давая организму привыкнуть на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба;
- пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения.

**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.;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов;

- заходить в воду при сильных волнах.

**Помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через 1,5-2 часа!**

**Внимание!** 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.

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.

**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 непрерывным 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»!

Ребята! Будьте осторожны и внимательны во время игр в воде! Не зови без надобности на помощь криками «тону»!

**Желаем вам приятного и безопасного летнего отдыха!**