

ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.

Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоёмах следует соблюдать определённые правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- Заплывать за границы зоны купания;
- Подплывать к движущимся лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- Нырять и долго находится под водой;
- Прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- Долго находиться в холодной воде;
- Купаться на голодный желудок;
- Проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- Плавать на досках, лежаках, брёвнах, надувных матрацах и автомобильных камерах;
- Подавать крики ложной тревоги;
- Приводить с собой собак и других животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Наиболее известные способы отдыха:

- Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы – медленный выдох.
- Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ногу.
- Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.
- Не умеющим плавать купаться следует только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра!

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими знаками «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоёмах во многих случаях зависит

ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоёмах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоёмах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Категорически запрещено купание:

- детей без присмотра взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах.

Необходимо соблюдать следующие простые правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела.
- Продолжительность купания – не более 30 минут.
- При купании в естественном водоёме не заплывать за установленные знаки ограждения (буйки), не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

ПОМНИТЕ!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Правила поведения на воде для детей

Лето – это солнце, воздух и вода, это время отпусков, путешествий и оздоровления детей. Люди семьями отправляются на **отдых** к водоемам.

Но следует учесть тот факт, что такой отдых одновременно полезен, приятен, но и опасен, особенно если карапуз не умеет плавать. Да, вода очень полезна для здоровья малыша: он и закаляется, и активно проводит время, получая свою порцию физической нагрузки, и морально отдыхает, но вместе с тем, вода – это очень опасная стихия.

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина, нет сильного течения.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 С, воздуха 20-25 С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Для того чтобы уберечь кроху от беды, родители должны заранее рассказать ему **правила поведения на воде для детей:**



- Дети должны купаться только под присмотром родителей.

- Купаться можно только на обустроенных пляжах, на которых дежурят спасатели.
- Ни в коем случае нельзя купаться в местах, возле которых размещены щиты с надписью «Купаться строго запрещено!».
- Детям нельзя играть и находиться у водоема, если вблизи нет родителей.
- Детям нельзя купаться при повышенной температуре и недомогании.
- Малышам нельзя находиться в воде больше 30 минут, а если вода прохладная – 5-7 минут.
- Нельзя купаться сразу после обильного приема пищи. Нужно выждать 30-45 минут.
- Если даже малыш умеет хорошо плавать, ему нельзя купаться в глубоких местах.
- Нельзя заплывать за буйки, даже в присутствии родителей.
- Нельзя нырять в незнакомых местах. Нельзя прыгать в воду с неприспособленных для этого возвышений.
- Категорически запрещается играть на воде игры, во время которых нужно топить других.
- Нельзя спонтанно нырять и хватать кого-то за ноги в воде – перепуганный человек может случайно нанести травму ныряющему шутнику.
- В жаркие солнечные дни нужно купаться в головных уборах.
- Нельзя купаться в шторм и при большой волне.
- Нельзя плавать на поврежденных плавательных средствах (матрасах, кругах и др.) Нельзя заплывать на плавательных средствах за буйки.
- Нельзя плавать на плавательных средствах при сильной волне и в шторм.
- После купания нужно хорошенько вытереться полотенцем и промокнуть уши.



Что делать, если ребенок все-таки нахлебался воды?

В первую очередь нужно дать ему возможность хорошо откашляться. Вынести его из воды, укутать полотенцем, успокоить и напоить теплым чаем.

Взрослые всегда должны помнить, что они являются примером для своих карапузов!!!

Сколько бы Вы не рассказывали ребенку о том, как нужно вести себя на воде, если Вы сами не соблюдаете эти правила, – все бесполезно.

Приятного Вам отдыха!

Председатель районной организации ОСВОД

Светлана Шевченко