

Правила поведения на воде в летний период

Подготовил:

Инструктор по ф. к. I ВКК

Воронова И.Ю.



Уважаемые родители!

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- Убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- Купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; **никогда не купайтесь в незнакомых местах!**
- Не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- Не купайтесь в загрязненных водоемах!
- Если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – **это ОПАСНО!**
- Находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- После купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;

- Нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- Прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- Нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- Если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите больше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- Нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- Если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- Опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, сталкивать в воду или заводите на глубину не умеющих плавать;
- Если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- **Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!**
- Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!



Меры безопасности при купании

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.
- Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
- **Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца.**
- В ходе купания не заплывайте далеко,
- В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
- Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, так как ветром или течением их может унести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
- Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
- Нельзя подплывать к лодкам, катерам, судам.
- Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. **Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ:

- ✓ **Перенести пострадавшего на безопасное место.**
- ✓ **Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.**
- ✓ **Очистить рот от слизи, При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).**
- ✓ **При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.**
- ✓ **Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.**



**ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ – 112
ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**

Уважаемые родители!
Соблюдайте правила поведения
на воде в летний период и приучите это делать
ваших детей!



Хорошего вам отдыха, и помните,
что здоровье ваших детей
во многом зависит от вас!