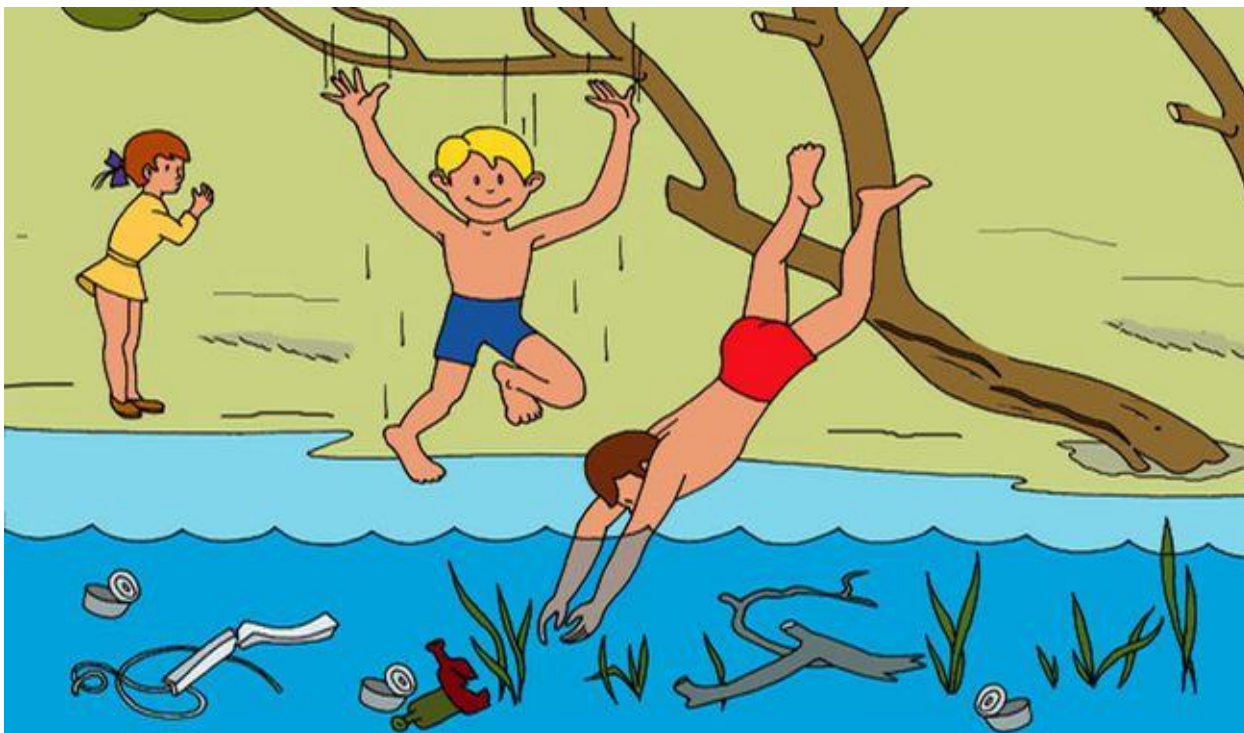


Правила безопасного поведения детей на воде



Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на вода, а также следующие правила безопасного поведения детей на воде:

Если вы не умеете плавать:

1. **Если вы не умеете плавать**, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные рукавники).
2. Купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

На воде детям запрещено:

1. Ходить к водоему одному.
2. Жевать жвачку во время нахождения в воде.
3. Нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
4. Прыгать головой в воду с плотов и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться небезопасные предметы.
5. Выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные

средства.

6. Находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

На воде детям не следует:

1. Доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, необходимо немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.
2. Плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
3. Подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

На воде детям следует:

1. Сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.
2. Выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
2. Начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25*, воды + 17-19*С. Входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окунуться в воду с головой.
3. Находиться в воде не более 10-15 минут. Плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.
4. Попад в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды.
5. Запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.
6. Нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.

