

## **Памятка о поведении детей на воде**

Самое первое и самое главное правило — дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых.

Подростки без сопровождения старших могут купаться только на оборудованных пляжах в специально отведенных для этого местах, где есть все средства для спасения и оказания первой помощи. В незнакомых водоемах дно может нести опасность в виде разбитых стекол, коряг, металлических прутьев и прочего мусора.

Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра и не должна превышать 15-20 минут. Рекомендованная температура окружающей среды от +25°C при ясной безветренной погоде. Не рекомендуется купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов. Также нельзя купаться во время дождя, грозы или в местах с большой волной.

Во избежание перегрева погружаться в водоем следует постепенно, особенно, если тело сильно разогрето солнцем. Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой.

Используя надувные плавательные средства, необходимо проверять его целостность, отсутствие в материале порывов, которые могут привести к спусканию воздуха из полости плавательного средства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отнести надувной матрас далеко от берега. Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа.

Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли. Лучше всего выбирать водоемы с песчаным дном или галькой.

Не заплывать за буйки — шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега.

Запрещается подплывать близко к судам — при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно плавательного средства.

Запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Это может стоить разбитой головы.

Перед поездкой в лагерь или на курорт ребенок должен уяснить, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение правил.

Очень важно подросткам в критической ситуации не паниковать и понимать, как нужно себя вести и что предпринимать. Полезно будет овладеть техникой отдыха на воде для того, чтобы в случае необходимости ребенок сумел отдохнуть, а потом, придя в себя, плыть дальше.

Несчастья случаются чаще всего не с теми малышами, которые не умеют плавать (как правило, они не заходят глубоко в воду), а с теми, которые мнят себя отличными пловцами. Поэтому безопасное поведение на воде детей в первую очередь зависит от родителей и администрации учреждения детского отдыха.

### *Соблюдай правила поведения на водоёмах.*

- Не ходи к водоему один, без взрослых.
- Никогда не купайся в незнакомом месте. Купаться можно только в отведённых специально для этого местах.
- Начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17-19\*С.
- 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. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине.
- Не заходи в воду при сильных волнах
- Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.
- Опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
- Не ныряй 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 садись на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения.
- Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства.
- Во время игр в воде будь осторожен и внимателен.
- Не зови без надобности на помощь криками «Тону!».