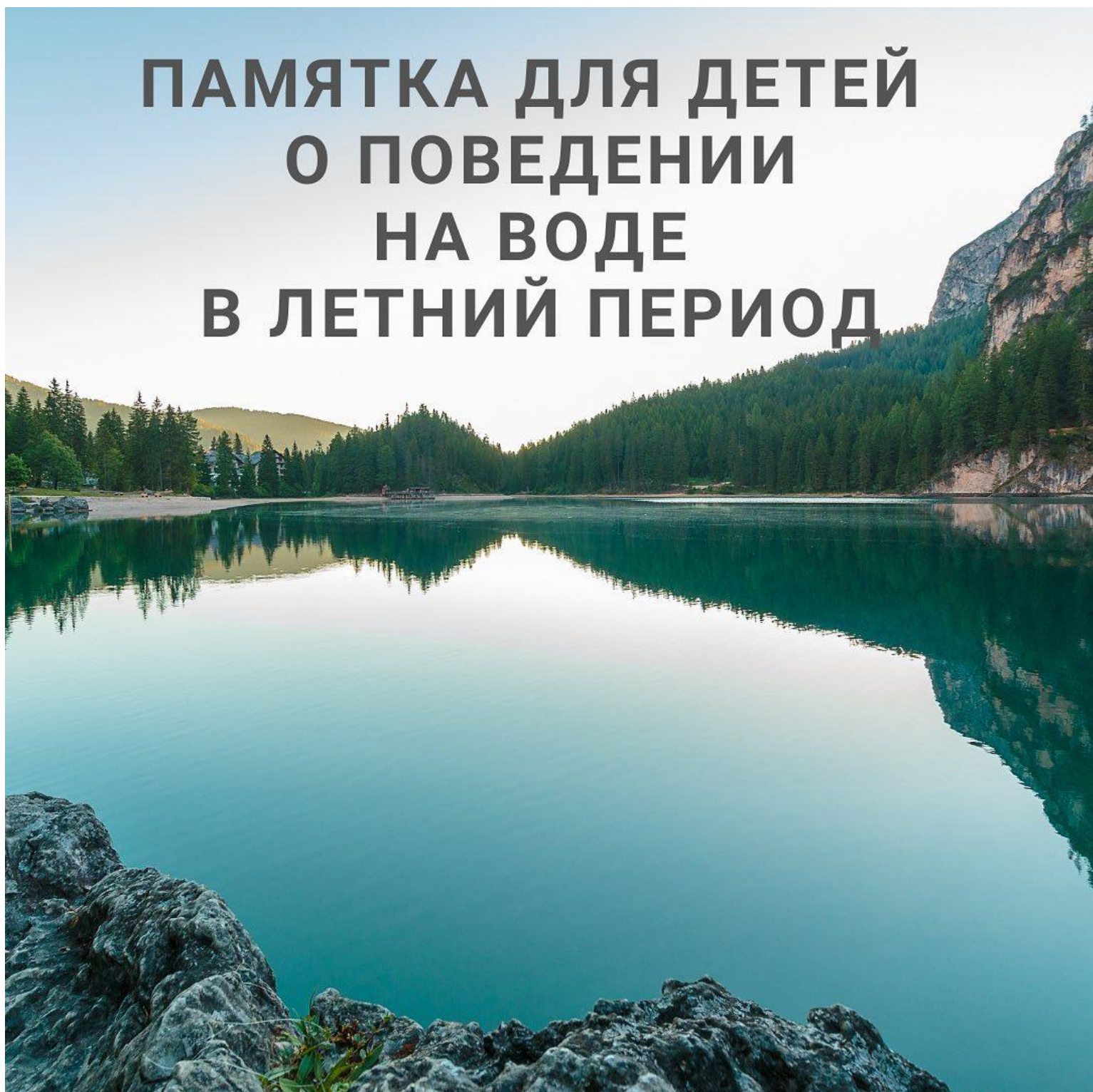
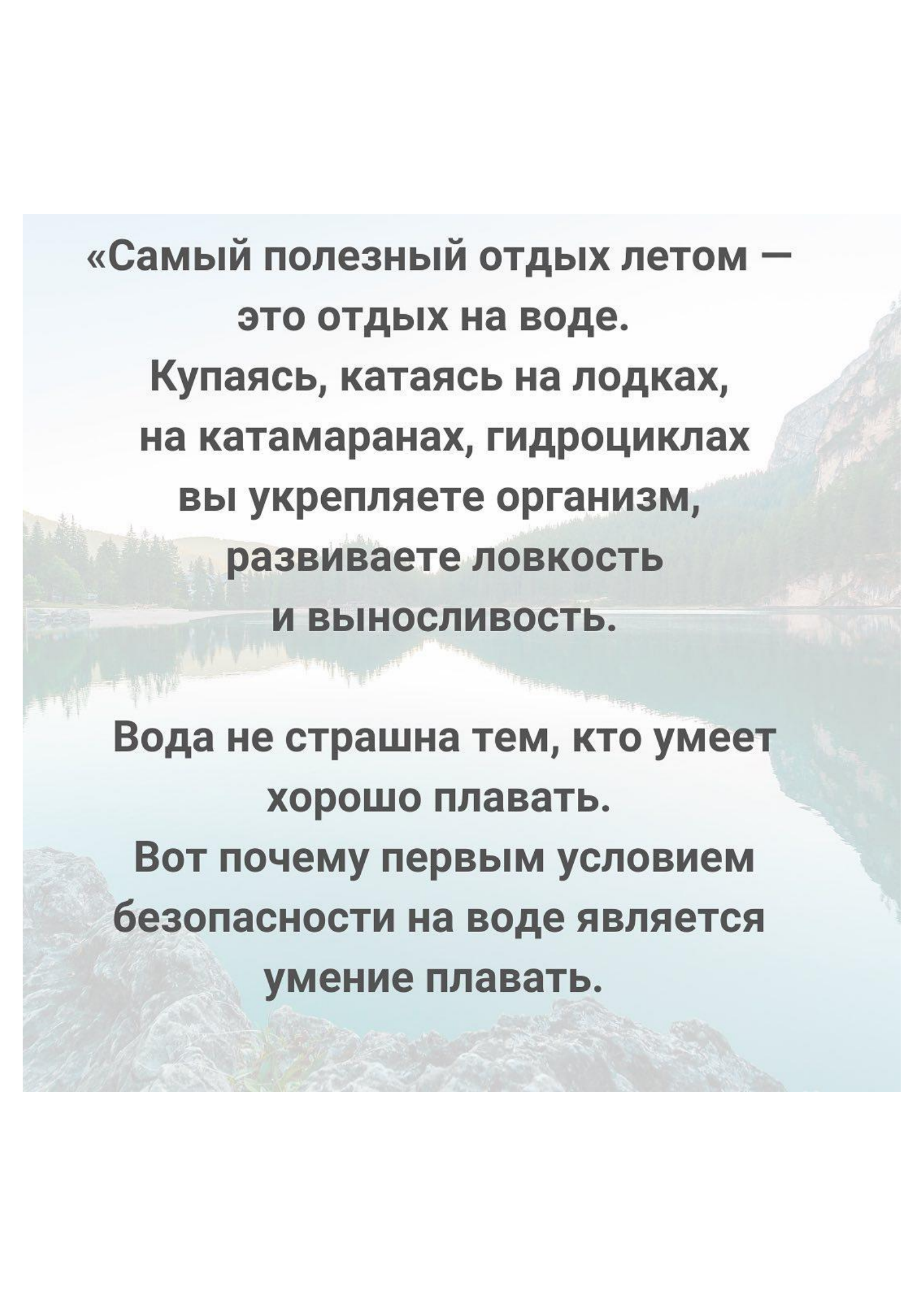


ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



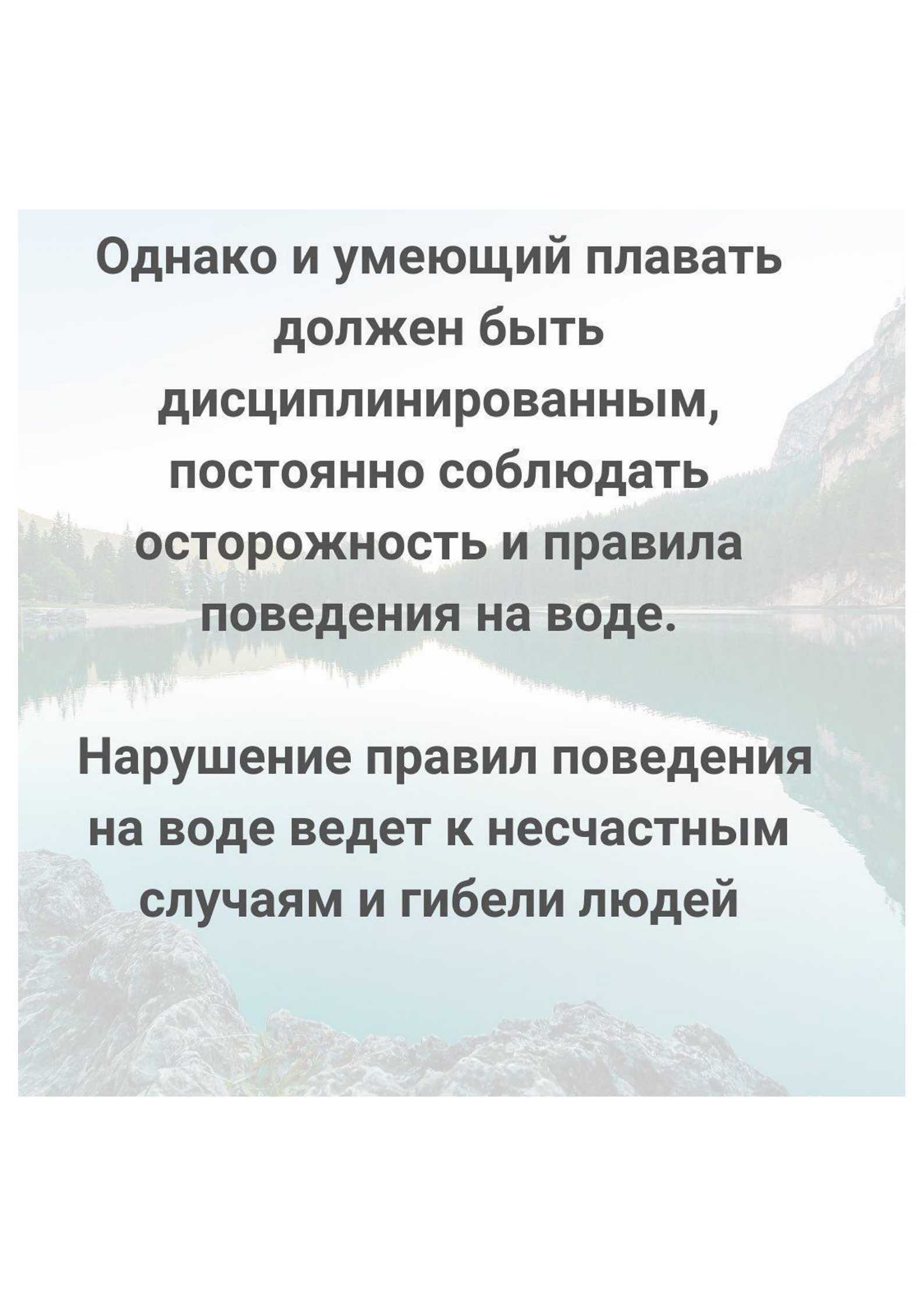


**«Самый полезный отдых летом —
это отдых на воде.**

**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.**

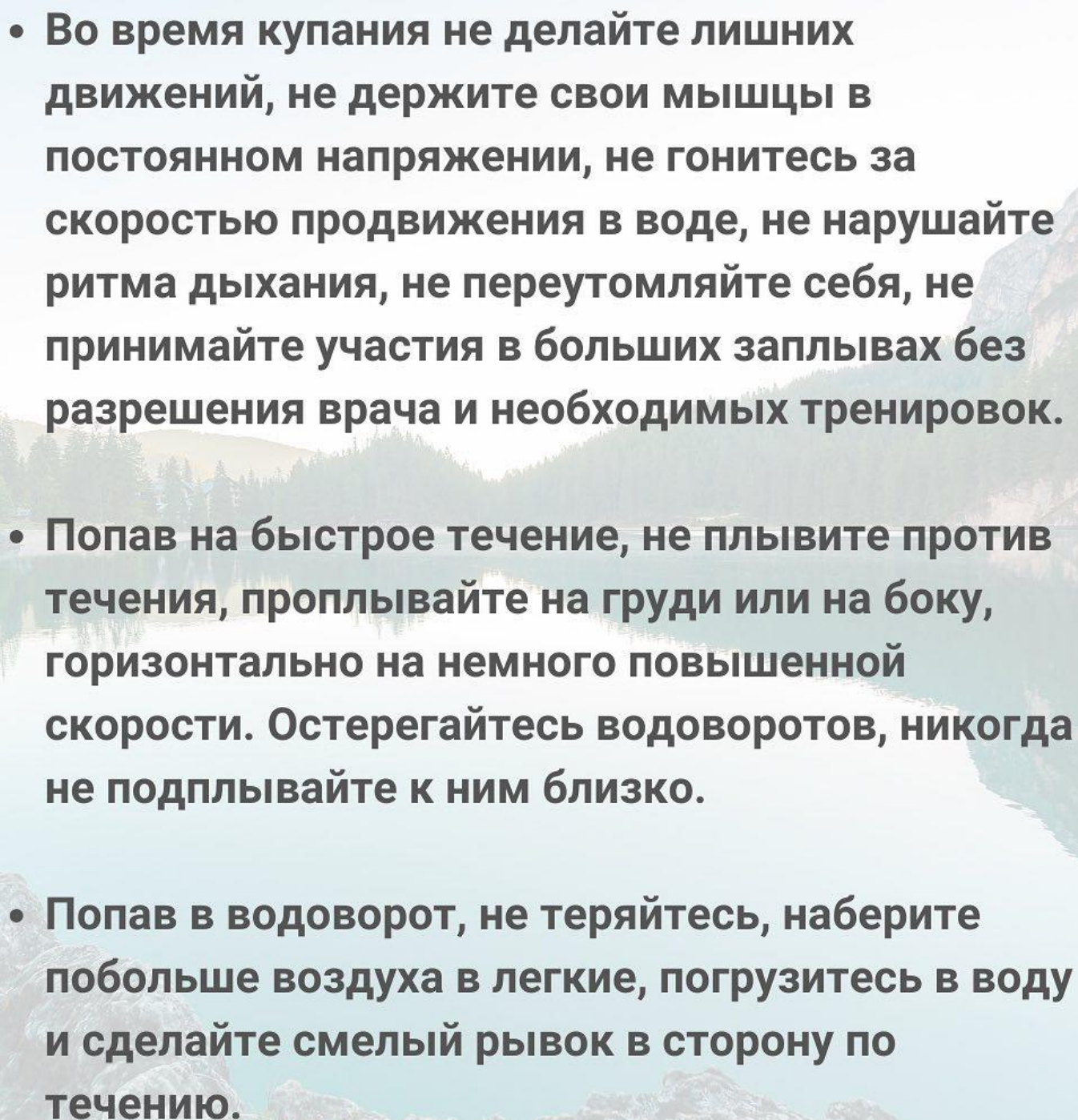
**Нарушение правил поведения
на воде ведет к несчастным
случаям и гибели людей**

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

- **Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах**
- **Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном**
- **Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд)**

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

- **Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах**
- **Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном**
- **Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд)**

- 
- **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.**
 - **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.**

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 беспрерывным 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”

