

## ПАМЯТКА

### для детей по соблюдению мер безопасности на водных объектах

Самый полезный отдых летом - это отдых на воде. Купаясь, загорая, катаясь на лодках, на катамаранах 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.

Купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде: ■■■

1. Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах. ■■■

2. Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. ■■■

3. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин и дамб, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

4. Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через 1,5-2 часа. ■■■

5. 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. ■■■

6. Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости.

7. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко. ■■■

8. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

9. 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 непрерывным 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.

10. 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. ■

11. Лучшим способом отдыха на воде является положение "Лежа на спине". ■

12. Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.

13. Помните, что при купании категорически **запрещается**: ■

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания; ■

- подплывать близко к проходящим катерам, лодкам, гидроциклам, катамаранам; ■

- взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и другие; ■

- прыгать в воду с лодок, катеров, и других плавательных средств;

- купаться у причалов, набережных, мостов и т.д.; ■

- купаться в вечернее время после захода солнца; ■

- прыгать в воду в незнакомых местах;

- купаться у крутых, обрывистых берегов. ■

14. Меры безопасности при пользовании лодками:

- катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых.

- к управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.

15. При катании на лодках **запрещается**:

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;

- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;

- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;

- прыгать в воду и купаться с лодки;

- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;

- кататься в вечернее и ночное время;

- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;

- кататься около шлюзов, плотин, плотов;

- останавливаться около мостов и под мостами.

**Берегите себя и будьте здоровы!**