|  |
| --- |
| **Вода, вода, кругом вода!**  Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности.  **Вода** – добрый друг и помощник человека.  Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.   * Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).   + - Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания. * Купание детей проводится под контролем взрослых. * Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19 0С, воздуха 20 – 25 0С. * Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. * В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне. * Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно сдуться или уплыть по течению далеко от берега. * В воде следует находиться 10 – 15 минут. * Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями. * При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.   **Уважаемые родители!**  **Разъясните вашему ребенку**  **основные правила поведения на воде:**   * **Купайся только в разрешенных местах.** * **Не купайся в одиночку в незнакомом месте.** * **Не заплывай за буйки.** * Пользуйся надувным матрасом (кругом) **только под присмотром взрослых.** * **Держись поближе к берегу,** чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. * **Никогда не зови на помощь в шутку** – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь. * **Не шали в воде.** Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки. * **Не купайся подолгу**, чтобы не переохладиться и не заболеть. * **Не стой на обрывистом берегу** или на краю причала. * **Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.** * **Если кто-то тонет –** **брось ему спасательный круг**, надувную игрушку или матрас **и позови взрослых**. |

Правила поведения на воде



**Правила катания на лодке**

* Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью не оборудованной лодке.
* Перед посадкой в лодку осмотрите ее и убедитесь в наличии:
  + весел;
  + руля;
  + уключин;
  + спасательного круга;
  + спасательных жилетов по числу пассажиров;
  + черпака для отлива воды.
    - Посадку в лодку производите осторожно, ступая посреди настила.
    - Не садитесь на борт лодки. Равномерно садитесь на скамейки.
    - Не перегружайте лодку сверх установленной нормы.
    - Не пересаживайтесь с одного места на другое и не переходите с одной лодки на другую.
    - Не раскачивайте лодку.
    - Не ныряйте с лодки.
    - Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

**Детям до 16 лет запрещается кататься**

**на лодке без сопровождения взрослых!**

**Не поддавайтесь панике!**

**Если начали тонуть**

* Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
* Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
* Зовите на помощь, если это необходимо.
* Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 – 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

****

**Если у вас на глазах тонет человек**

* Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
* Ободрите его криком.
* Плывите на помощь.
* Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
* Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
* Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.

Вызовите скорую помощь.

**Если вы начали покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку:**

* Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытритесь насухо.

**Если у вас переохлаждение тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:**

* Измените стиль плавания – плывите на спине.
* При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
* При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
* При судороге икроножной мышцы согните, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
* При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.

**Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут!**