

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

### **ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Ребята! Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, 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. Поэтому, купаясь, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

1. Находиться на пляже только в сопровождении взрослых!
2. Избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

#### **При купании строго запрещается:**

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам и др.;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах;
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой на пляж собак и др. животных.

**Помните, что причиной гибели купающихся часто бывает сковывающая движения судорога.**

#### **Причины судороги:**

- Переохлаждение в воде.
- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.
- Купание незакалённого человека в воде с низкой температурой.
- Предрасположенность 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".

**Помните! Осторожность и соблюдение правил при купании – залог безопасности на воде!**