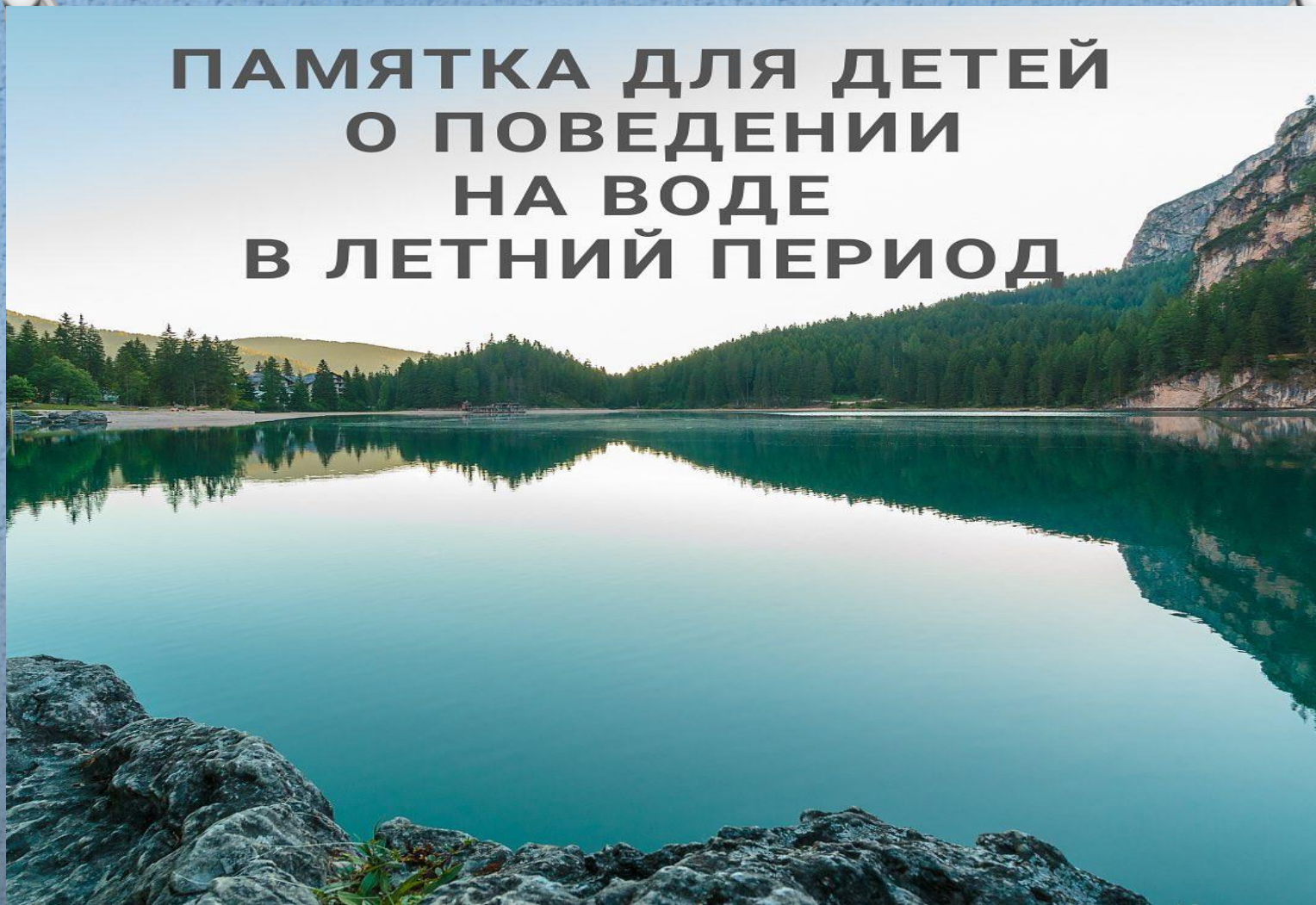


**ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
О ПОВЕДЕНИИ
НА ВОДЕ
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**





**«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)**

The background of the slide is a scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, with forested hills and mountains in the distance. The sky is clear and blue. The text is overlaid on this image.

Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:

- **Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.**
- **Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.**
- **Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.**
- **Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.**

The background of the slide is a scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, with forested hills and mountains in the distance. The sky is clear and blue. The entire scene is presented as if on a white rectangular card pinned to a blue textured background with two silver pushpins at the top corners.

Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:

- **Купаться у причалов, набережных, мостов.**
- **Купаться в вечернее время после захода солнца.**
- **Прыгать в воду в незнакомых местах.**
- **Купаться у крутых, обрывистых берегов.**
- **Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.**

- 
- **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 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.

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”