

Правила поведения на воде

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

1. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро, надо только на мелководье.
2. Во время купания нельзя стоять без движения.
3. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19°C и температуре воздуха ниже 21 – 23°C.
4. Продолжительность купания не должна превышать 15 0 20 минут.
5. Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
6. Купание ночью запрещено.
7. Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.

Правила безопасного поведения на воде

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
 2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
 3. Не следует плавать сразу после еды.
 4. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
 5. Не ныряйте в незнакомом месте.
 6. Не плавайте в очень холодной воде.
- Не плавайте в грязной воде.

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

При судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока

можете задерживать дыхание;

- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.