Памятка безопасного поведения на воде

 В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10- 15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде. ПОМНИТЕ: - купаться можно только в местах разрешенных и в присутствии взрослых; - нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.; - не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина. Если вы все же запутались в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь спокойными движениями выплыть на берег. - нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать; - если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу. - если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы. Также можно уколоть сведенную конечность любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.) - чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и поднять голову как можно выше, сильно откашляться.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ:

1.Научись плавать - это главное. 2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам. 3. Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике. 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.