



Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, 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:

Находиться на пляже только в сопровождении взрослых!

Избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели!

При купании **СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- заплывать за границы зоны купания;
- 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 других животных.

Помните, что причиной гибели купающихся часто бывает сковывающая движения **СУДОРОГА**, которая может возникнуть из-за:

- * переохлаждения в воде;
- * переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем;
- * купания не закалённого человека в воде с низкой температурой;
- * предрасположенности 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:

1. 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.
2. При судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе.
3. 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.
4. Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.

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

[#безопасноелето](#) [#безопасностьнаводе](#) [#берегидетей](#) [#ДЮЦ_Черняховска](#)