

Памятка «Правила поведения детей на воде в период летних каникул»

- Купаться и загорать лучше на оборудованном пляже.
- Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
 - Если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса.
 - В ходе купания не заплывайте далеко.
 - Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам!
 - Нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы.
 - Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.
 - Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
 - Если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды.
 - Нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц.
 - Если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине.
 - Опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводите на глубину не умеющих плавать.
 - Если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу.
 - Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
 - Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

Последовательность действий при спасении утопающего:

1. Войти в воду.
2. Подплыть к тонущему.
3. При необходимости освободиться от захвата.
4. Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой.
5. Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу).