

## **Правила поведения детей на воде в летний период. Уважаемые родители!**

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде.

Убедительная просьба к родителям **не отпускать детей на водоемы без присмотра**

- 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!
- Если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- Находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- После купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- 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;
- Прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- Нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- 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!

### **Меры безопасности при купании**

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
4. В ходе купания не заплывайте далеко.
5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
6. 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.
7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам.
9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

### **Первая неотложная доврачебная помощь при утоплении (кратко по пунктам)**

- Вытащить пострадавшего на берег. \*Если пострадавший находится далеко от берега и процесс спасения из воды занимает длительное время, необходимо начать оказывать первую помощь пострадавшему непосредственно в воде. Делаются периодические вдувания воздуха (через каждые 6-7 секунд) методом «рот в рот», если челюсти пострадавшего крепко сжаты – то методом «рот в нос».
- Попросить окружающих вызвать скорую помощь.
- После извлечения из воды, пострадавшего необходимо наклонить вперед, и немного сдавливая грудную клетку, дать стечь воде. То есть обеспечить высвобождение дыхательных путей от воды и слизи. Оказывающий

первую помощь должен положить пострадавшего на свое согнутое колено так чтобы сдавить грудную клетку и таким образом дать стечь воде.



- Далее делается предварительный быстрый осмотр пострадавшего для определения степени тяжести утопления. Пульс, дыхание, реакция зрачков на свет.
- Если дыхательная функция сохранена и есть пульс, состояние полусознательное, то пострадавшему дают вдохнуть раствор аммиака.
- Если основные жизненные функции отсутствуют, следует немедленно начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. см. Первая помощь при остановке дыхания.
- После восстановления жизненных функций, пострадавшего следует уложить на бок, согреть и оставить под наблюдением до прибытия скорой помощи.