

Правила безопасного поведения детей на водных объектах в летний период



На воде детям не следует!

- доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине.
- заходить в воду во время сильных волн.
- плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину с большой силой.
- запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

При строгом соблюдении правил техники безопасности, правил безопасного поведения детей на воде летом, дети в период долгожданных летних каникул не только отдохнут, но и сохранят и укрепят свое здоровье.

На воде детям следует!



- сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.
- выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25*, воды + 17-19*С.
- входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо окунуться в воду с головой.
- находиться в воде не более 10-15 минут.
- плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.
- плавая против волн, спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.
- попав в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды.
- запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.
- нырять только в тех местах, где имеется большая глубина, про-

ПОМНИТЕ !!!

Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.