|  |
| --- |
|  |
| **Консультация для родителей****Правила поведения на воде.****Уважаемые родители!****Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:*** Купайся только в разрешенных местах.
* Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
* Не заплывай за буйки.
* Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.
* Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
* Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
* Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
* Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.
* Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
* Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
* Если кто-то тонет - брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.
* Не поддавайтесь панике!

**Если начали тонуть*** Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
* Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
* Зовите на помощь, если это необходимо.
* Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 - 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

**Если у вас на глазах тонет человек*** Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
* Ободрите его криком.
* Плывите на помощь.
* Поднырните под него и, взяв сзади каким- нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
* Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
* Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
* Вызовите скорую помощь.

**Если вы начали покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку:*** Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытритесь насухо.

**Если у вас переохлаждение тела и сводит** **конечности, а возможности немедленно** **выйти из воды нет:*** Измените стиль плавания - плывите на спине.
* При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
* При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
* При судороге икроножной мышцы согните ногу, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните ее к себе.
* При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.
* Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

**Помните, что утонувшего можно спасти,****если он пробыл под водой менее 6 минут!** |
| **Вода, вода, кругом вода!**Вода является важнейшим веществом наЗемле, она занимает 71% ее поверхности.Вода - добрый друг и помощник человека.Но на воде нужно быть осторожным,соблюдать дисциплину и правила поведения.* Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м);

нет сильного течения (до 0,5 м/с).* Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.
* Купание детей проводится под контролем взрослых.
* Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 - 19 °С, воздуха 20 - 25 °С.
* Перед        заплывом        необходимо предварительно обтереть тело водой.
* В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.
* Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно сдуться или уплыть по течению далеко от берега.
* В воде следует находиться 10-15 минут.
* Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.
* При грозе необходимо немедленно выйти из воды, потому что она притягивает электрический разряд.

**Правила катания на лодке*** Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.
* Перед посадкой в лодку осмотрите ее и убедитесь в наличии:

весел; руля; уключин;* спасательного круга;
* спасательных жилетов по числу пассажиров;
* черпака для отлива воды.
* Посадку в лодку производите осторожно, ступая посреди настила.
* Не садитесь на борт лодки. Равномерно садитесь на скамейки.
* Не перегружайте лодку сверх установленной нормы.
* Не пересаживайтесь с одного места на другое и не переходите с одной лодки на другую.
* Не раскачивайте лодку.
* Не ныряйте с лодки.
* Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

**Детям до 16 лет запрещается кататься на лодке без сопровождения взрослых!** |