

ПАМ'ЯТКА ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ НА ВОДІ

При суворому дотриманні здобувачами освіти (вихованцями) правил безпеки життєдіяльності, правил безпечної поведінки дітей на воді влітку, діти в період довгоочікуваних літніх канікул не тільки відпочинуть, а й збережуть і зміцнять своє здоров'я.

Щоб уникнути нещасного випадку, необхідно знати і дотримуватися наступних правил безпеки на воді

Якщо ви не вмiсте плавати

необхідно мати при собі рятувальні засоби (коло, рятувальний жилет, нарукавники).
купатися можна тільки при наявності поруч батьків, дорослих.

На воді дітям заборонено

вживати спиртні напої під час купання і жувати жуйку під час перебування у воді;
ходити до водойми одному;
підпливати до пароплавів, катерів, поблизу яких виникають хвилі і течії;
пірнати в місцях з невідомої глибиною, так як можна вдаритися головою об пісок, глину, зламати собі шийні хребці, знепритомніти й загинути;
стрибати головою в воду з плотів, пристані і інших плавучих споруд. Під водою можуть знаходитися палі, рейки, камені і осколки скла;
виходити на озеро, річку на несправному і повністю не обладнаному човні, сидіти на його борту, пересідати з одного місця на інше, а також переходити з одного човна в інший, вставати під час руху. У човні необхідно мати рятувальні засоби;
перебувати на крутих берегах з сипучим піском, щоб не бути засипаним.

На воді дітям не слід

доводити себе до ознобу, це шкідливо для здоров'я. Від переохолодження в воді можуть з'явитися небезпечні для життя судоми, звести руки і ноги. В такому випадку необхідно плисти на спині;
заходити в воду під час сильних хвиль;
плисти проти сильної течії, інакше можна легко вибитися з сил. Найкраще плисти за течією, поступово наближаючись до берега;
підпливати до виру – це найбільша небезпека на воді! Він здатний затягнути людину на велику глибину з великою силою;
заплутавшись у водоростях, не слід робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин ще тугіше затягнуться.

На воді дітям слід

сидячи на березі, прикривати голову від сонця, щоб уникнути перегріву і сонячних ударів;
вибирати для купання місце, де чиста вода, рівне піщане дно, невелика глибина, ні сильної течії і вирів, немає проїжджаючого по воді моторного транспорту;
починати купання у водоймі слід при температурі повітря + 20-25С, води + 17-19С;
входити в воду обережно, на неглибокому місці необхідно зануритися у воду з головою;
перебувати у воді не більше 10-15 хвилин;
плаваючи під час хвилювання поверхні води, уважно стежити за тим, щоб вдих відбувався в проміжках між хвилями;
плаваючи проти хвиль, спокійно підніматися на круту хвилю і скочуватися з неї;
потрапивши у вир, слід набрати якомога більше повітря в легені, зануритися у воду і зробити сильний ривок убік за течією, потім спливати на поверхню води;
заплутавшись у водоростях, лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами випливати в ту сторону, звідки припливли. Якщо і це не допомагає, то слід, підтягнувши ноги, обережно звільнитися від рослин руками;
пірнати тільки в тих місцях, де є велика глибина, прозора вода і рівне дно.

