

Уважаемые родители:

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность;
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе;
3. Не следует плавать сразу после еды;
4. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню;
5. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых;
6. Не ныряйте в незнакомом месте;
7. Не плавайте в очень холодной воде;
8. Не плавайте в грязной воде.



Родители, необходимо вовремя объяснить ребенку, что нельзя:

- находиться одним около водоёмов и в водоемах без постоянного контроля родителей;
- купаться в местах, специально не оборудованных для этих целей;
- заплывать за буйки или иные ограничительные знаки;
- подплывать близко к проходящим гидроциклам, катерам, весельным лодкам, катамаранам;
- прыгать в воду с катеров, лодок и других плавательных средств;
- нырять с крутых и высоких берегов;
- купаться в темное время суток;
- купаться в водоёмах с сильным течением;
- долго находится в воде, чтобы не допустить переохлаждения;
- плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах.

МАОУ «Гимназия № 16»
СП «Детский сад»

ПАМЯТКА

БЕЗОПАСНОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛ ЕТНИХ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ



Подготовили:

Воспитатель:

Истомина Д.В..

Музыкальный руководитель:

Ганьжина М.А.

2023 год

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха 20-25С.

В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.



При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах.

Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.