*РЕБЯТА!* Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.- Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

***Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:***

* Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
* Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
* Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).



***Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:***

* Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
* Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
* Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
* Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
* Купаться у причалов, набережных, мостов.
* Купаться в вечернее время после захода солнца.
* Прыгать в воду в незнакомых местах.
* Купаться у крутых, обрывистых берегов.
* Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
* Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
* Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
* Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

***Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.***

***Причины этому следующие:***

* Переохлаждение в воде.
* Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.
* Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
* Предрасположенность пловца к судорогам.
* Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.
* ***Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:***
* При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
* при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
* при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.
* Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.
* Защита во время плавания от солнца также крайне необходима. Поэтому даже будучи в воде, нужно всегда наносить на тело солнцезащитный крем, который обезопасит от ожогов. Важно понять, что нельзя кидать в других детей песком в то время, как они плавают. Тем самым можно спровоцировать серьезный инцидент. Песок может попасть в глаза, и ребенок потеряет координацию. При возникновении опасной ситуации с другими детьми необходимо обязательно оповестить об этом взрослого и не тратить время впустую. Если во время плавания сильно закружится голова, рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов и быстро покинуть водоем, сообщив о проблеме родителям. Продолжать купание в данном случае крайне опасно!



**Подготовила: Степанова Л.В.**

**Воспитатель СОГБУ СРЦН «Яуза»**

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»**

**(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район

с. Карманово ул. Октябрьская д.8

тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23

|  |
| --- |
|  |

**«Правила поведения на воде для детей летом**



Карманово