

Безопасность детей на воде

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде?

- купаться надо часа через полтора после еды;
- если температура воды менее $+16^{\circ}$, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или произойдет потеря сознания;
- при температуре воды от $+17^{\circ}$ до $+19^{\circ}$ в воде не следует находиться более 10-15 минут;
- плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным песчаным дном, где течение воды слабое;
- всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега;
- если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

Основные правила безопасности детей на воде

- запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
- нельзя близко подплывать к судам;
- нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
- нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
- нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
- нельзя купаться при сильных волнах;
- нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом и становятся скользкими, по ним трудно выбираться;
- помните, что надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
- нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой.

Самоспасание на воде

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.
2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3. Попад в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.

4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5. Попад в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу.

Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.