|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вода, вода, кругом вода!**  Вода является важнейшим веществом на Земле, 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.   **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**. | **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!**  **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.   **Voda**  **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. | j0104458  *Муниципальное автономное учреждение*  *дополнительного образования*  *«Детско-юношеская спортивная школа»*  *р.п Базарный Карабулак*  **Правила поведения**  **на воде**  C:\Users\user\Downloads\image-11-07-22-09-36.jpeg  ***Хорошего вам отдыха,***  ***и помните, что здоровье ваших детей***  ***во многом зависит о вас!***  *р.п. Базарный Карабулак*  *2022г.*  **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!** |