

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.**

Не поддавайтесь панике!

Если начали тонуть

- ◆ **Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплывайте 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.**



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 тинной 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.**

Если вы начали покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку:

- ◆ **Немедленно выйдите из воды, вытряси воду из ушей и вытрите насухо.**

Если у вас переохладение тела и свод конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:

- ◆ **Измените стиль плавания – плывите спине.**
- ◆ **При ощущении стягивания пальцев рук быстро, с силой сожмите кисть руки кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону – 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 двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните стопу к себе.**
- ◆ **При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув в колене, потяните рукой с силой назад спине.**
- ◆ **Произведите укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)**

Помните, что утонувшего можно спасти,

если он пробыл под водой менее 6 минут!