

## Как правильно купаться и вести себя у воды летом?

Опыт работы спасательных станций показывает, что несчастье при купании может случиться практически с каждым, но более всего в зону риска попадают дети, подвыпившие люди, а также те, кто считают себя непревзойденными пловцами.

Итак, как же следует вести себя у водоемов, вот несколько простых рекомендаций.

Заходить в холодную воду следует постепенно. Это нужно для того, чтобы мышцы сумели приспособиться к температуре, и не было судорог. С этой же целью, перед приемом водных процедур очень рекомендуется сделать легкую зарядку, размять мышцы - это улучшит кровоснабжение.

Не рекомендуется купаться в необорудованных водоемах и там, где отсутствуют спасательные станции. А в оборудованных реках и озерах не следует заплывать за обозначенную буями акваторию купальни. Во избежание поражений электротоком не купайтесь во время грозы.

Без надобности старайтесь избегать опасных заплывов на дальние дистанции. А в случае, если такой заплыв случится, следует рассчитать свои возможности, в том числе и на обратный путь. Так, если Вы переплыли широкую реку, а на другом берегу чувствуете что сил на обратный заплыв не осталось. **НЕ ПЛЫВИТЕ!** Риск может стоить Вам жизни. Добирайтесь обратно на лодке или по мосту. В крайнем случае, хорошо отдохните - дайте организму как следует восстановиться.

Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. В таком состоянии в организме наблюдаются определенные физические и психические изменения. Опьяневшие склонны переоценивать свои возможности, в тоже время уровень их физических сил и навыков снижается. Кроме того, купание в пьяном виде может повлечь полную остановку сердца, и помочь на воде будет никому.



**Не купайтесь в одиночку. Отдыхая в компании, наблюдайте за другими купающимися, особенно за детьми. Имейте в виду, что тонущие люди кричат только в фильмах. В реальной жизни при попадании воды в горло захлебывающиеся человек не способен подавать звуковые сигналы.**

**Если Вы почувствовали, что начинаете тонуть, то старайтесь не паниковать, экономьте остатки сил и дыхания, подавайте знаки спасителям и другим людям. Подав сигнал, чтобы удержаться на воде рекомендуется лечь на спину так, чтобы на поверхности оставалось только лицо (органы дыхания), и осуществлять под водой легкие движения ногами и руками. В таком состоянии человек может, расходуя минимум сил, длительное время находится на поверхности. Имейте в виду, что под водой должно находиться все тело, включая уши и волосы. Чем большую часть тела мы погрузим в воду, тем больше на нас будет действовать спасительная выталкивающая сила воды. Этим приемом должен владеть каждый купающийся, и выучить его следует заранее.**

**Приятного и безопасного Вам отдыха!**

## **Памятка для родителей**

### **по безопасности детей в летний (отпускной) период**

**Уважаемые родители, понятно, что ежедневные хлопоты отвлекают вас, но не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.**

**Во- первых: ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в школу. Находясь с малышом на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства. Помните, что ваш ребёнок должен усвоить:**

**Во - первых:**

- 1. ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;**
- 2. переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;**
- 3. проезжая часть предназначена только для транспортных средств;**
- 4. движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора;**
- 5. в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки и какие-либо предметы.**

**Во – вторых: при выезде на природу имейте в виду, что**

- 1. при проведении купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в летнее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном;**
- 2. детей к водоемам без присмотра со стороны взрослых допускать нельзя;**
- 3. за купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение;**

4. во время купания запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или с берега;
5. решительно пресекать шалости детей на воде.

**В- третьих: постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома:**

**Ежедневно повторяйте ребёнку:**

- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- Не гуляй до темноты.
- Обходи компании незнакомых подростков.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбчивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

**Уважаемые родители, помните и о правилах безопасности вашего ребёнка дома:**

- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- заблокируйте доступ к розеткам;
- избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками.

**Помните! Ребенок берёт пример с вас – родителей! Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома**