

ПАМЯТКА

О запрете купания в необорудованных и запрещенных для купания водоемах, о правилах поведения на водных объектах

Соблюдение требований безопасности при нахождении на водных объектах обеспечивает полезный отдых и приятное времяпровождение, а также оберегает здоровье и жизнь детей:

1. Не допускаются одиночные, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема;
2. Купаться можно только в специально отведенных местах, где берег безопасен и дежурят спасатели.
3. Не заходи в воду и не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах и умении хорошо держаться на воде.
4. Не отплывай далеко от берега, ни в коем случае не заплывай за разметку или буйки.
5. Не заходи в воду выше пояса, особенно если не умеешь плавать или плаваешь не очень уверенно. В водоеме может быть течение, оно может унести далеко от берега.
6. Не находишься в воде более 15 - 20 минут, какой бы теплой и приятной она тебе не казалась.
7. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.
8. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и окупись с головой.
9. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
10. Не устраивай в воде небезопасных игр, связанных с толканием и хватанием друг друга за ноги, руки.
11. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода, немедленно выходи из воды или плыви в сторону берега.
12. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, судов и не приближайся к ним. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
13. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя. Кроме того тебя может отнести ветром или течением далеко от берега.
14. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
15. При заплыве рассчитывай свои силы так, чтобы их хватило на обратное возвращение к берегу.
16. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
17. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические предметы и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на бакены, буйки и т.д.

19. Если ты видишь, что тонет человек:

- сразу громко зови на помощь: «Человек тонет!»
- вызови сам или попроси вызвать спасателей и «Скорую помощь».
- брось тонущему спасательный круг или другие подручные предметы, например, длинную веревку с узлом на конце.
- если утопающий ушел под воду – запомни ориентиры на местности, чтобы сообщить спасателям.

20. Если тонешь ты:

- не паникуй, действуй спокойно и хладнокровно;
- если на тебе есть одежда или обувь, сними ее с себя, кричи, зови на помощь;
- ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов;
- прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох-выдох;
- если зацепился под водой при нырянии, постарайся освободиться от того, что мешает.

21. Как поступать в опасных случаях

- усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть;
- при попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться;
- несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу;
- если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать;
- если запутался в тине - лечь на спину, выплывать в том направлении, откуда приплыл.
- при судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу. Главное - спокойствие, отсутствие паники, не стесняться позвать на помощь.

22. Режим купания

Температура не менее: воды 18°, воздуха 20°.

После приема пищи должно пройти 1,5 - 2 часа.

23. Общее время купания не более:

- ✓ 15 - 40 минут при 24 градусах (температура воды)
- ✓ 10 – 30 минут при 22 градусах
- ✓ 5 – 10 минут при 20 градусах
- ✓ 3 – 8 минут при 18 -19 градусах

Правила безопасного нахождения на солнце

1. Продолжительность солнечных процедур следует наращивать постепенно, начиная с 5 минут. Каждый день можно увеличивать длительность пребывания на солнце на 3-5 минут, и довести общее время пребывания на солнце до 30 минут.
2. После пребывания на солнце нужно принять теплый душ.
3. Загорать лучше в движении: зарядка, бег, ходьба, подвижные игры (волейбол, теннис и др.).

4. Температура для солнечных ванн (температура воздуха) не должна быть ниже +18 градусов и не выше +30.
5. Самое безопасное и полезное время для загара – утро и вечер: до 10 часов утра и после 16 часов дня. С 10 часов утра и до 16 часов дня ребенок должен находиться в тени (под зонтом, в тени деревьев, дома, под навесом).
6. Нельзя находиться на солнце без головного убора. Кепка, косынка, панама обязательно должны покрывать голову.
7. Во избежание обгорания кожи следует использовать защитные кремы от солнца. При появлении первых признаков теплового ожога, следует немедленно уйти в тень.
8. Вода – это важно! Соблюдайте питьевой режим.
9. Если вы загораете на открытой для солнечных лучей территории (пляж), то под прямыми солнечными лучами старайтесь находиться минимальное количество времени.