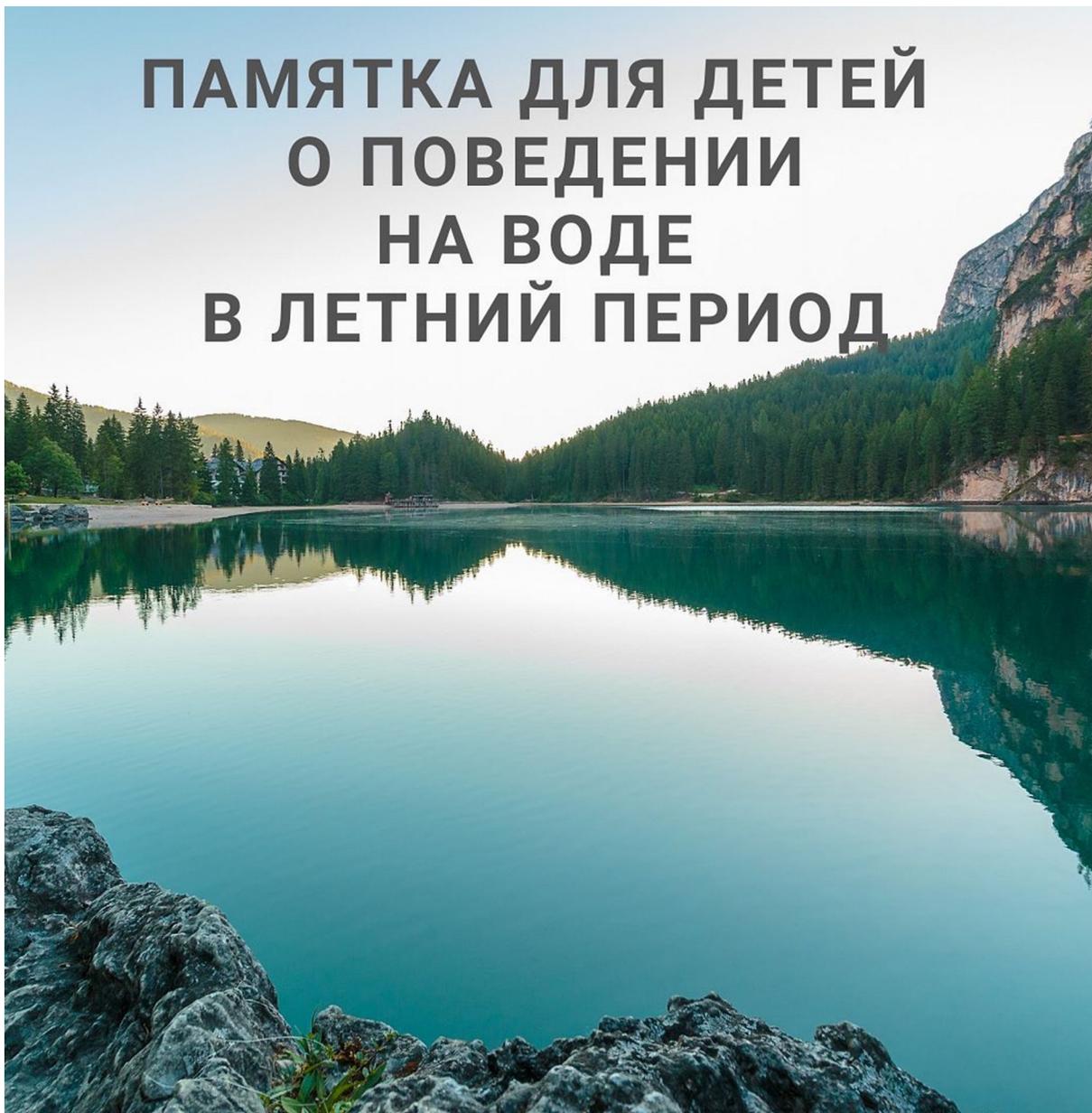
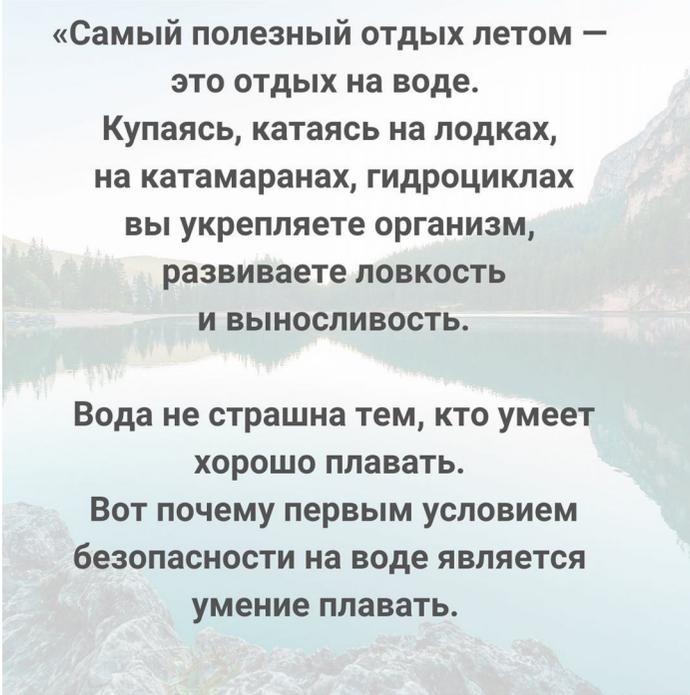


**ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
О ПОВЕДЕНИИ  
НА ВОДЕ  
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**



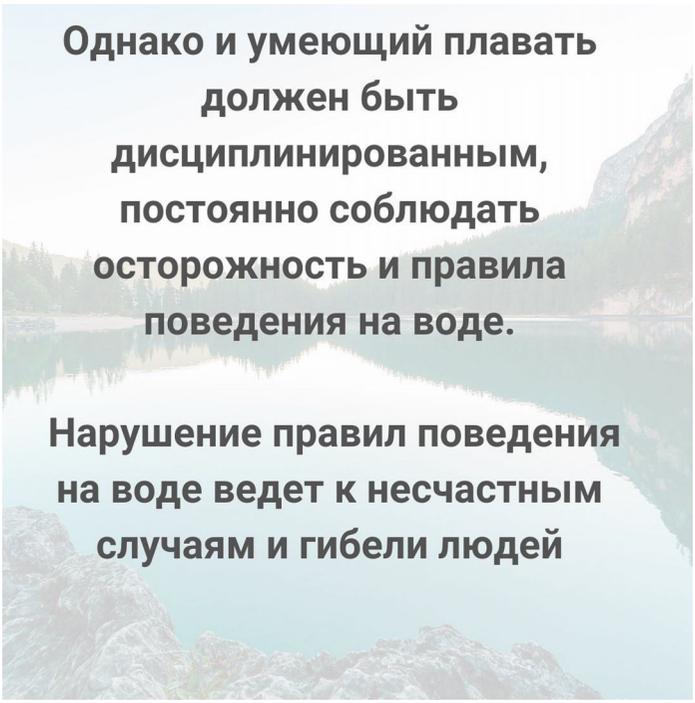


**«Самый полезный отдых летом —  
это отдых на воде.**

**Купаясь, катаясь на лодках,  
на катамаранах, гидроциклах  
вы укрепляете организм,  
развиваете ловкость  
и выносливость.**

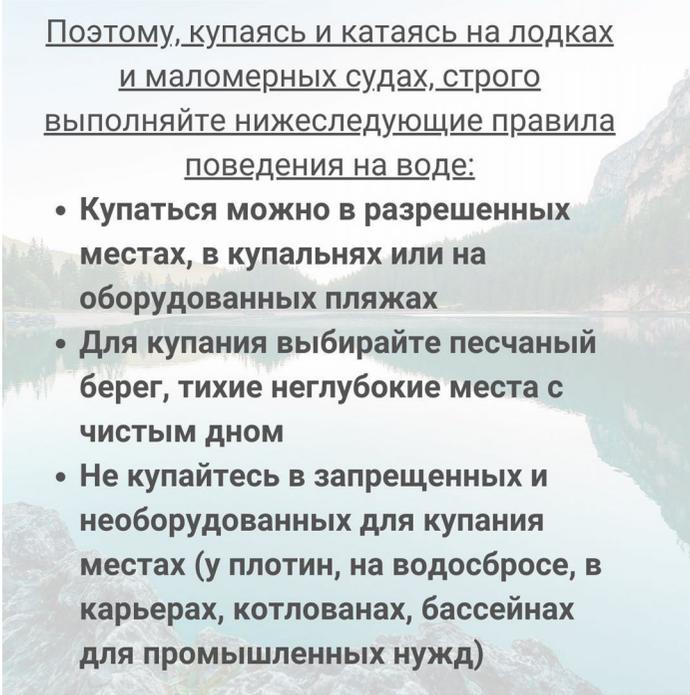
**Вода не страшна тем, кто умеет  
хорошо плавать.**

**Вот почему первым условием  
безопасности на воде является  
умение плавать.**



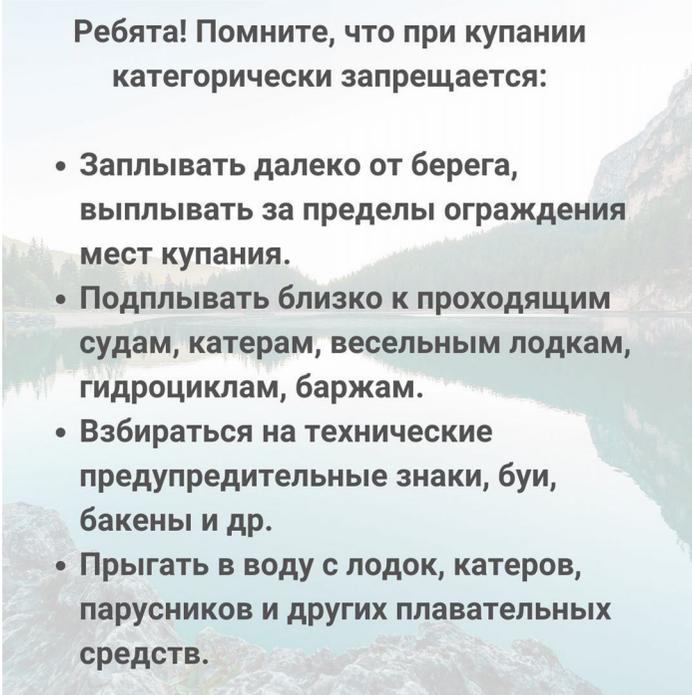
**Однако и умеющий плавать  
должен быть  
дисциплинированным,  
постоянно соблюдать  
осторожность и правила  
поведения на воде.**

**Нарушение правил поведения  
на воде ведет к несчастным  
случаям и гибели людей**



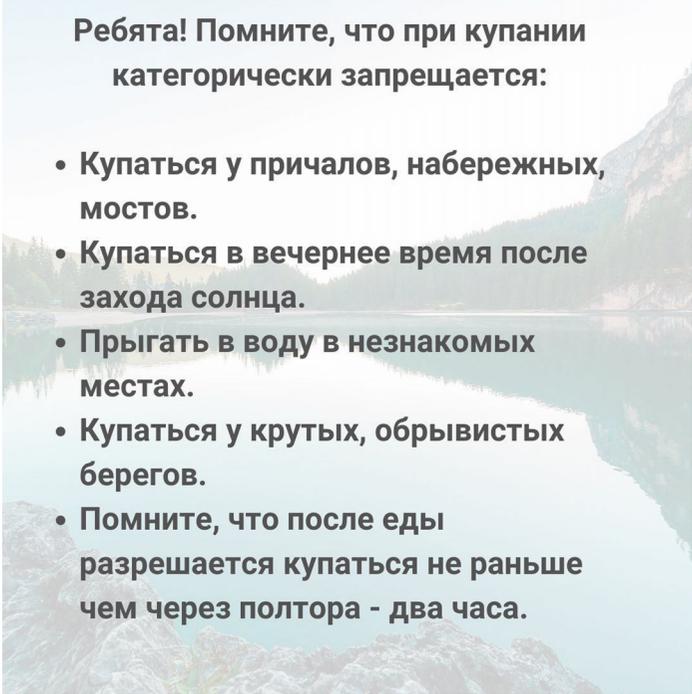
Поэтому, купаясь и катаясь на лодках  
и маломерных судах, строго  
выполняйте нижеследующие правила  
поведения на воде:

- **Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах**
- **Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном**
- **Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд)**

The background of the text box is a scenic photograph of a calm lake reflecting the surrounding mountains and trees. The water is clear, and the reflection is sharp. The mountains are rugged and covered in greenery. The sky is a pale, hazy blue.

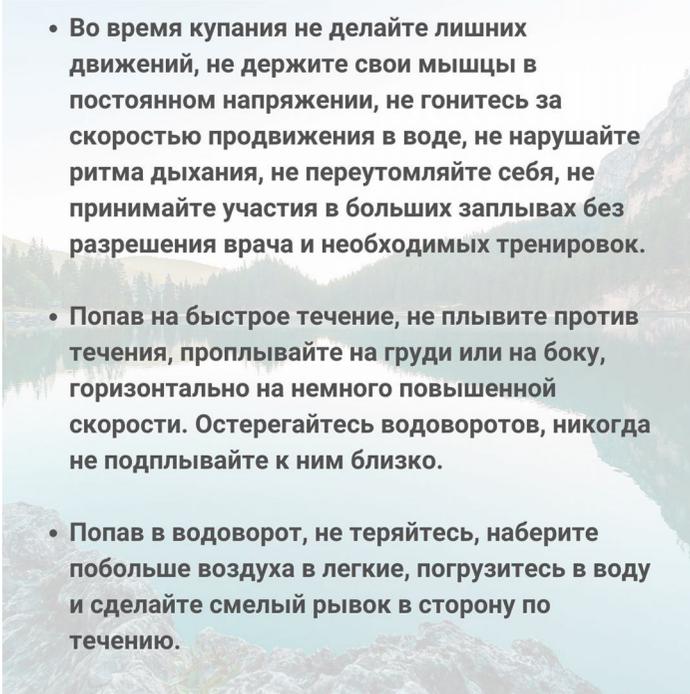
**Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:**

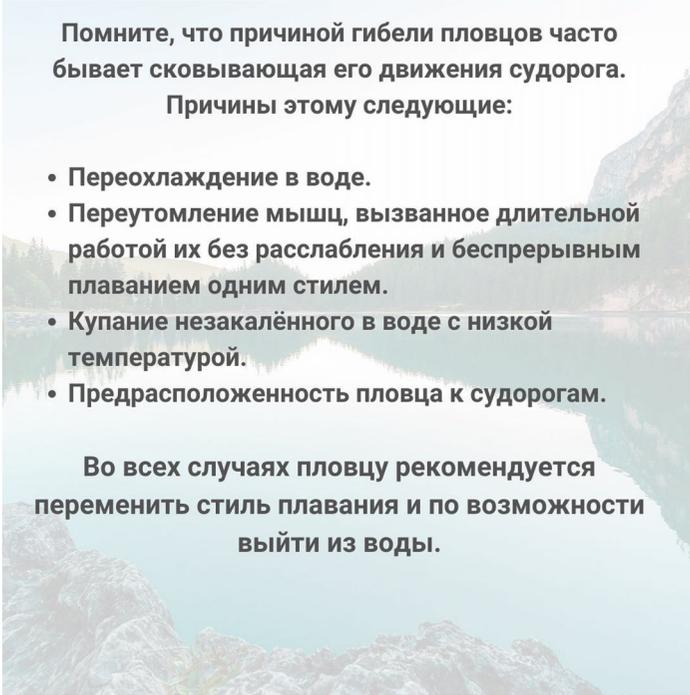
- **Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.**
- **Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.**
- **Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.**
- **Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.**

A background image showing a calm lake in a mountain valley. The water reflects the surrounding green hills and a clear sky. The foreground shows rocky terrain.

**Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:**

- **Купаться у причалов, набережных, мостов.**
- **Купаться в вечернее время после захода солнца.**
- **Прыгать в воду в незнакомых местах.**
- **Купаться у крутых, обрывистых берегов.**
- **Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.**

- 
- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
  - Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
  - Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.



**Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.**

**Причины этому следующие:**

- **Переохлаждение в воде.**
- **Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.**
- **Купание незакалённого в воде с низкой температурой.**
- **Предрасположенность пловца к судорогам.**

**Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.**

**Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:**

- при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
- при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
- при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине
- лучшим способом отдыха на воде является положение "Лежа на спине"