

**МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ПЛЯЖАХ
И В ДРУГИХ МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА НА ВОДОЕМАХ**

Как предотвратить несчастные случаи на воде

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь попавшему в беду.



**Чтобы отдых на воде был безопасным,
не следует:**

- Купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями (купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах);
 - Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;
 - Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания, не взбирайтесь на них;
 - Подплывать к водворотам, это самая большая опасность на воде;
 - Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся. Не стоять в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- Использовать для плавания самодельные устройства, так как они могут не выдержать ваш вес и перевернуться;
 - Заплывать далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах;
 - Нырять в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне;

Если нахлебались воды

Чтобы избавиться от воды, попавшей горло и мешающей дышать, нужно поднять голову как можно выше, сильно откашляться.

Попав в быстрое течение

Не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению постепенно приближаясь к берегу.

Попав в водоворот

Не следует поддаваться панике. Нужно набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутались в водорослях

Не нужно делать резких движений и рывков. Нужно поджав под себя ноги, постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Если сковала судорога

- Немедленно переменить стиль плавания и постараться как можно скорее выйти из воды;
- При ощущении стягивания пальцев руки надо с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
- При судороги ноги, нужно согнуть ее в колене, потянуть назад к спине.

Помните, что работа сведенной мышцы ускоряет исчезновение судорог. Чтобы избежать судорог, следует купаться в воде не более 10-15 минут при температуре воды 17-19 градусов.

Таковы важнейшие правила поведения на воде
во время купания.

**Основными причинами детского травматизма на воде
являются неумение детей плавать
и пребывание их возле воды**