Центра ГИМС ГУ МЧС России по Красноярскому краю

Рекомендует правила поведения детей на воде в летний период, направленные на профилактику безопасности подрастающего поколения в период летних каникул.

**Уважаемые родители!**

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;

купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;

никогда не купайтесь в незнакомых местах!

не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!

не купайтесь в загрязнённых водоёмах!

если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;

не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!

находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;

после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;

нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;

прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;

нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;

если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;

нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;

если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;

опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;

если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!

находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

**Меры безопасности при купании**

1.Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева. 2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут. 3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца 4. В ходе купания не заплывайте далеко. 5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды. 6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать. 7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов. 8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам. 9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

Государственный инспектор А.А. Гераськин