

Памятка для учащихся и родителей «Поведение на воде»

1. Купаться лучше всего утром и вечером, когда солнце греет, но не жжет. Температура воды должна быть не ниже 18 - 20 градусов, в более холодной воде купаться опасно. Находиться в воде следует не больше 20 минут, причем начинать время с 3 до 5 минут постепенно увеличивая время.

2. Никогда не доводи себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 10 - 15 минут, а в перерывах между купанием активно подвигаться: поиграть в волейбол, бадминтон. Но если вы сильно разгорячились, вспотели, обязательно остыньте, прежде чем войти в воду.

3. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, с постепенным уклоном. В этом месте не должно быть быстрого течения, водорослей, тины, обрывистых, заросших или заболоченных берегов. В воду входите осторожно, никогда не прыгайте с незнакомого берега: можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев.

4. Не заплывайте далеко: вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстро доплыть до берега. Лучше отдохните на воде, для этого надо лечь на спину, поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

5. Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под не большим углом, загребайте к берегу.

6. Не теряйте присутствие духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сильно рванувшись в сторону, всплывите.

7. Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держась горизонтально, чтобы не задеть растения. А если все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

8. Очень важно при обучении плаванию не напугать человека: у него может на всю жизнь остаться страх перед водой. Не плавайте на надувных матрацах и автомобильных камерах: ветром и течением их может отнести далеко от берега, а волной — захлестнуть или перевернуть. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Плавайте только вдоль береговой черты и обязательно под наблюдением старших.

Правила поведения на воде

1. Не допускайте шалостей в воде. Опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, "топить", заводить на глубину не умеющих плавать.

2. Запрещается взбираться на буи, бакены и технические знаки: они предназначены не для этого.

Некоторые "шутники" при купании любят делать вид, что они выбились из сил, захлебываются или тонут.

Помните, что

ложные сигналы о помощи отвлекают спасателей, мешают им выполнять свои обязанности.

3. Не оставляйте у воды младших братьев и сестер. Маленькие дети удивительно бесстрашны. Не ведая об опасности, они могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. Не забывайте о своей ответственности за их безопасность.

4. Не заплывайте за ограничительные знаки, нельзя отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. У нетренированного пловца быстро устают мышцы, и их сводят судороги.

5. Не ныряйте с мостов, причалов, пристаней, набережных. Даже те места, где нырял прошлым летом, нужно проверить.

6. Осторожность и соблюдение правил купания — вот единственный залог безопасности на воде. Купание — один из лучших способов закаливания организма. Но для

того, чтобы оно вместо пользы не принесло вреда, детям надо знать правила поведения на воде.

Что надо заранее подготовить к лету:

Для занятий понадобятся купальные принадлежности. В жаркую погоду необходим головной убор от солнца.

Очень хорошо, если будет под рукой маленькая-аптечка.

Как выбрать место занятий

Берег должен быть пологим, глубина увеличиваться постепенно. Дно нужно очистить от опасных предметов – стекла, консервных банок и прочего.

Делать это необходимо регулярно, потому что, к сожалению, водоемы часто бывают загрязнены. Место для плавания должно хорошо просматриваться с берега. Нужно как следует оградить место занятий (если, конечно, это не мешает купанию остальных). Вот как это делается: в дно нужно вбить шест длиной 1,2 - 1,5 метра с укрепленными на них яркими флажками. После занятий шесты нужно вытащить, иначе их унесет водой. Водоемы часто преподносят сюрпризы: там, где вчера было мелко, сегодня может образоваться яма.

Перед занятием нужно обследовать дно. Делайте это осторожно.

Это должны усвоить дети:

Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места.

Не подплывайте к судам (моторным и парусным), к лодкам и другим плавсредствам.

Не ныряйте в незнакомых местах.

Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа.

Не купайтесь в котлованах.

Не купайтесь ночью.

Не используйте для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры.

Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для окружающих и купающихся.

Не прыгайте с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей.

Не устраивайте в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, ног, головы купающегося.

Не играйте с мячом и в другие спортивные игры в местах, не предназначенных для этих целей.