

Безпечний відпочинок на воді - це не тільки вміння добре плавати, а й дотримання правил безпечної поведінки на воді, контроль своїх сил, дотримання обережності, і дисципліни.

Дітям необхідно суворо дотримуватися *правил поведінки на воді влітку*, знати правила надання першої допомоги на воді собі і оточуючим в разі потреби.

Пам'ятка "Правила поведінки на воді"

- Якщо ви не вмієте плавати, необхідно мати при собі рятувальні засоби (коло, рятувальний жилет, нарукавники) та купатися в спеціально обладнаних місцях глибиною не більше 1,2 метра тільки при наявності поруч батьків, дорослих.
- Перед купанням відпочинь, не заходь у воду розпаленим або спітнілим, зроби невелику розминку.
- Заходь в воду повільно і обережно, зайшовши в воду по пояс, зупинись і швидко занурся з головою.
- Не відпливай далеко від берега, не запливай за розмітку, буйки.
- Не перебувай у воді довше 15 - 20 хвилин.
- У воді не стій без руху, плавай і купайся.
- Не плавай один, особливо, якщо не впевнений в своїх силах.
- Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних з хапання один одного за ноги, руки.
- Якщо щось налякало тебе в воді, не кричи, в легені може потрапити вода.
- Не заходь у воду вище пояса, якщо не вмієш плавати або плаваєш погано.
- Не запливай в місця руху моторних човнів, скутерів, суден і не наближайся до них.
- Якщо бачиш, що моторний човен або скутер рухається на тебе, махай руками, щоб тебе помітили, і відпливай в сторону.
- Не запливай далеко на надувному матраці або колі, надувний плавальний засіб може вийти з ладу або тебе віднесе вітром далеко від берега.
- Не намагайся плавати на колодах, дошках, саморобних плотах.
- Розраховуй свої сили при запливі так, щоб їх вистачило на зворотний шлях.
- При появі втоми спокійно пливи до берега, деякий час можна відпочити лежачи або пливучи на спині.
- Не старайся глибоко пірнати або плисти якомога довше під водою.
- Не пірнай в незнайомих місцях - на дні можуть виявитися камені, корчі, металеві прутки і т.д., так як можна вдаритися головою об пісок, глину, зламати собі шийні хребці, знепритомніти й загинути;
- Не чіпляйся за човна, не залазь на бакени, буйки і т.д. .;
- На воді стеж за молодшими братами (сестрами).

На воді необхідно пам'ятати!

- сидячи на березі, треба прикривати голову від сонця, щоб уникнути перегріву і сонячних ударів;

- вибирати для купання місця, де чиста вода, рівне піщане дно, невелика глибина, ні сильної течії і вирів, немає проїжджаючого по воді моторного транспорту;
- Краща погода для купання - ясна безвітряна погода.
- Необхідна температура повітря для купання: 25 і більше градусів
- Необхідна температура води для купання: не нижче 18 градусів.
- Кращий час для купання: з 8 до 10 години ранку і з 17 до 19 години вечора.
- Не рекомендується купатися раніше, ніж через 1,5 години після їжі.
- Не можна купатися в штормову погоду або в місцях сильного прибою.
- Не купайтеся в забруднених водоймах, в яких є ями і б'ють ключі!
- Не купайся в заболочених місцях і там, де є водорості або твань.
- Тривале перебування у воді може привести до сильного переохолодження тіла і небезпечною для життя судомою.
- Купання вночі заборонено!
- Небезпечно вживати спиртні напої під час купання і жувати жуйку під час перебування у воді;
- Перед купанням в незнайомих місцях спочатку обстежуй дно.
- Заборонено виходити на озеро, річку на несправному і повністю не обладнаному човні, сидіти на його борту, пересідати з одного місця на інше, а також переходити з одного човна в інший, вставати під час руху. У човні необхідно мати рятувальні засоби;
- Не бажано перебувати на крутих берегах з сипучим піском, щоб не бути засипаним
- Якщо судомою звело м'язи, лягай на спину і пливи до берега, постарайся розтерти зведений м'яз рукою. Стримуйся на воді і клич на допомогу.
- Заборонено подавати крики помилкової тривоги.
- Якщо втомився, а до берега далеко, відпочинь, прийнявши положення «лежачи на спині»!
- Потрапивши в швидку течію, не слід намагатися плисти проти неї, пливи за течією по діагоналі до берега.
- Опинившись у вирі, не піддавайся паніці. Зроби великий вдих і, занурившись у воду, зроби сильний ривок і під водою пливи в сторону за течією, через кілька метрів спливай на поверхню.
- Заплутавшись у водоростях, не роби різких рухів. Ляж на спину і намагайся повільно і спокійно випливи в ту сторону, звідки приплив. Якщо не вдається, звільни від рослин руки, підтягни обережно до себе одну ногу і звільни її руками, потім іншу.
- Паніка - основна причина трагедій на воді. Ніколи не піддавайтеся паніці. При наданні допомоги не хапайся за людину, яка рятує тебе, довірся йому і намагайся допомогти своїми діями.

Дотримання цих вимог на воді зробить відпочинок дитини повноцінним, корисним і безпечним!