БЕЗОПАСНОСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

Кто не любит позагорать, покупаться на реке в летнюю пору.

Голубая, сверкающая на солнце речная вода притягивает детвору возможностью охладиться в летнюю жару, поплавать, понырять и поиграть. Но процедура купания, только кажется безопасной. На самом деле, в любом водоёме подростков подстерегает много опасностей. Чтобы избежать неприятностей необходимо знать ***ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ***

Если по внимательнее взглянуть на реку можно заметить, что один берег крутой, а другой пологий. Возле крутого берега, река изгибается, вода подмывает берег поэтому в этих местах большая глубина с более быстрым течением. Противоположный берег, соответственно наиболее пологий, река там более мелкая и течение медленное, здесь купаться гораздо безопаснее.

Ещё очень важно знать, какое дно у реки. Если покрыто илом, тиной, можно увязнуть. Если дно каменистое, можно поранить ноги.

Лучше всего купаться в реке, дно которой песчаное или из мелкой гальки - без водорослей, скользких камней. Там где медленное течение, прозрачная вода и имеется разрешение для использования данного участка реки под пляж.

Если вода в реке мутная, купаться не рекомендуется. Можно пораниться, наступить на острые металлические предметы, коряги, угодить в глубокую яму. ***Это особенно опасно если не умеешь плавать.***

В жаркую погоду необходимо сначала раздеться, посидеть немножко на берегу и остыть. Затем постепенно войти в воду. Лучшее время купания: до полудня или ближе к вечеру, когда солнце печёт не так сильно, а вода уже достаточно нагрелась в его лучах.

Нельзя нырять – пока не изучено дно реки.

Обязательно необходимо обратить внимание на плавучие знаки – яркие буйки. Заплывать далеко нельзя. За буйками может быть быстрое и опасное течение.

Плавающие в этих местах корабли и катера лопастями своих винтов могут затянуть пловца под воду и поранить.

Неопытный пловец, может случайно оказаться в глубоком месте, не заметить большой волны, которая может потащить за собой.

Не пугайтесь. Необходимо глотнуть воздуха, позвать на помощь. Работайте ногами, как будто крутите педали велосипеда, подгребайте руками воду под грудь постарайтесь удержаться на поверхности воды - пока к вам не придут на помощь.

Запомните, люди почти всегда тонут от страха. Страх парализует, не даёт думать.

Даже из самого отчаянного положения можно найти выход. Нельзя паниковать.

Прежде чем уплыть далеко, необходимо помнить, что возвращаться обратно всегда труднее. От холода может свести ногу. Это всегда неожиданно и больно, а главное опасно. ***Не надо паниковать***. Нужно быстро, сильно растереть ногу. Если не помогло перетерпеть боль и тихонько плыть, при этом необходимо громко не стесняясь звать на помощь.

Тонущему пловцу брошенный спасательный круг может помочь.

Когда подплывёт спасатель, постарайтесь не повиснуть на нём - вы можете оба утонуть. ***Слушайтесь во всём его, доверьтесь ему. Он вас поддержит и поможет доплыть до берега.***

КАК НАУЧИТЬСЯ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ

Итак, вы хотели бы научиться плавать, но у вас не получается. Научиться плавать могут все, только сначала надо - «почувствовать воду», научиться держаться на поверхности.

Не торопитесь, ***вы должны понять и убедиться, что ваше тело обладает плавучестью.*** Научитесь держаться на воде, для этого должны освоить некоторые совсем не сложные приёмы.

Наберите в лёгкие побольше воздуха и в месте, где глубина воды

вам по пояс, раскинув руки, ложитесь в воду лицом или спиной. Не волнуйтесь если сначала провалились под воду. Через короткое время вы всплывёте, обнаружите, что успешно на воде держитесь. Встаньте, снова вдохните по больше воздуха, повторите этот приём несколько раз.

Второй способ держаться на воде называется «поплавок». Вдохните лёгкими, как можно больше воздуха, ложитесь в воду лицом вниз. Подтяните колени к груди и плотно обхватите руками.

Вы этом положении становитесь похожим на поплавок, а ваше тело всегда всплывёт к поверхности.

Запомните, тот, кто научится держаться на воде – научится плавать.

Эти номера телефонов нужно помнить в любой ситуации

01, 112 Единая служба экстренного реагирования на чрезвычайные ситуации Республики Марий Эл

www.umc-mari.ru

РГКУ ДПО «Учебно- методический центр экологической безопасности и защиты населения»

ПАМЯТКА

Безопасное поведение детей на воде

Йошкар – Ола