**Памятка**

**"Правила поведения на воде"**

Лето - замечательная пора для отдыха детей, а вода – удивительное средство оздоровления детского организма. Но купание полезно лишь при разумном и безопасном ее использовании.

Детям необходимо строго соблюдать *правила поведения на воде*летом, знать правила оказания первой помощи на воде себе и окружающим в случае необходимости.

Безопасный отдых на воде – это не только умение хорошо плавать, но и соблюдение правил безопасного поведения на воде, контроль своих сил, соблюдение осторожности, и дисциплины.

*Памятка по правилам поведения на воде* содержит основные требования безопасности во время нахождения на водоемах, купания, передвижения на лодках, катамаранах и т.д.

**Правила поведения на воде**

1. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.

2. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окунись с головой.

3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за разметку, буйки.

4. Не находись в воде дольше 15 - 20 минут.

5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.

6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.

7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки.

8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода.  
​9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.

​10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайся к ним.

11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.

​12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.

​13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах.

14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.

15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.

16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.

17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.

​18. Не цепляйся за лодки, не залезай на бакены, буйки и т.д.;

19. На воде следи за младшими братьями (сёстрами).

**На воде необходимо помнить!**

1. Лучшая погода для купания: ясная безветренная погода.

2. Необходимая температура воздуха для купания: 25 и более градусов.

3. Необходимая температура воды для купания: не ниже 18 градусов.

4. Лучше время для купания: с 8 до 10 часов утра и с 17 до 19 часов вечера.

5. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

​6. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

7. Купаться разрешается в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

8. Для тех, кто не умеет плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

9. Купайся там, где поблизости есть взрослые.

10. Не купайтесь в загрязненных водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!

​12. Не купайся в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

10. Купание в нетрезвом виде запрещено!

11. Купание ночью запрещено!

13. Перед купанием в незнакомых местах сначала обследуй дно.

14. Не ныряй в незнакомых местах.

​​15. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайся на воде и зови на помощь.

​16. Запрещено подавать крики ложной тревоги.

17. Если устал, а до берега далеко, отдохни, приняв положение «лежа на спине»!

18. Не отплывай далеко от берега на надувном плавательном средстве, оно может оказаться неисправными, а при ветре унести тебя далеко от берега.

19. Попав в быстрое течение, не следует пытаться плыть против него, плыви по течению по диагонали к берегу.

​20. Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделай сильный рывок и под водой плыви в сторону по течению, через несколько метров всплывай на поверхность.

21. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений. Ляг на спину и пытайся медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если не удается, освободи от растений руки, подтяни осторожно к себе одну ногу и освободи ее руками, затем другую.

22. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

23. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

24. При оказании помощи не хватайся за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.

Соблюдение этих требований на воде сделает отдых ребенка

полноценным, полезным и безопасным!