

Дорогие ребята,
уважаемые родители!

Для того, чтобы во время летнего отдыха и купания с вами не произошло несчастных случаев, прочтите основные рекомендации и правила поведения вблизи водоемов и во время купания.

Помните,

что купаться в незнакомых и необследованных местах **запрещено!** Обучение плаванию должно проводиться в специально отведенных местах.

Границы плавания в местах купания обозначаются буйками **оранжево-го цвета**, расположенными на расстоянии **25 - 30** метров один от другого и до **25** метров от мест с глубиной **1,3** метра.

Участки для купания обозначаются линией поплавок.

Не следует заплывать за буйки - это опасно для жизни!

Если естественные участки с пологими берегами отсутствуют, то оборудуются деревянные мостки или плоты для прыжков в воду.

Не следует нырять с мостов, переходов пирсов, плавать на непригодных для этого средствах: досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах.

Берегите природу! Не загрязняйте водоемы, не оставляйте на берегу бума-

гу, стекло и другой мусор, не приводите с собой собак и других животных.



На пляжах оздоровительного лагеря, другого детского учреждения, расположенного у водоема, должны быть оборудованы участки для обучения плаванию

-детей дошкольного и младшего школьного возраста с глубинами не более **0,7** метра,

-детей старшего возраста с глубинами не более **1,2** метра.

Участки должны быть ограждены забором или линией поплавок. В местах с глубинами до **2** метров разрешается купаться детям в возрасте **12** лет и более и только хорошо умеющим плавать. Эти места ограждаются буйками, расположенными на расстоянии **25 - 30** метров один от другого.

Во время купания детей на территории пляжа должен быть оборудован медицинский пункт, установлены грибки и навесы для защиты от солнца.

Купание детей разрешается только группами не более **10** человек и продолжительностью не свыше **10** минут.

ЕСЛИ:

-Вас захватило течением- не пытайтесь с ним бороться, плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу;

-Вы зацепились за растение- не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растения свободной рукой;

-у Вас появились судороги икроножных мышц- сделайте глубокий вдох, погрузитесь вертикально в воду с головой, выпрямите ноги, захватите руками большие пальцы ног и сильно потяните к себе. Позже промассажируйте пораженные мышцы;

- у Вас появились судороги мышц живота- быстро подтяните согнутые в коленях ноги к животу;

-при судорогах мышц рук- сожмите и разожмите кулаки, согните и разогните руки в локтевом суставе;

-при судорогах ног- постарайтесь перевернуться на спину и плыть к берегу, работая руками.

Главное- не поддаваться панике!

Постарайтесь преодолеть страх, стабилизируйте дыхание и соберитесь с силами для выхода из сложившейся ситуации!

**Для получения необходимой помощи воспользуйтесь телефонами:
01, 33-911, 8-918-455-38-57.**

ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!

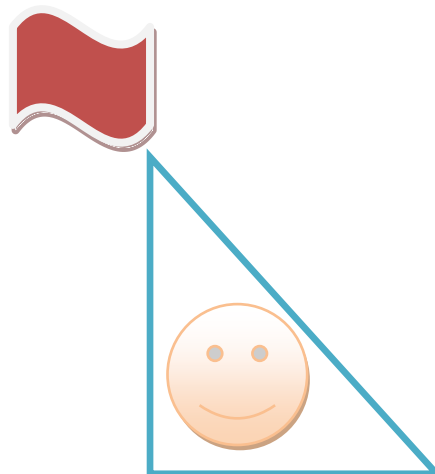
Не допускайте игр детей с мячом и других спортивных игр в не отведенных для этих целей местах, а также не допускайте детьми шалостей в воде, связанных с нырянием и захватом купающихся.

Следите за тем, чтобы во время купания детей, на участке не было посторонних лиц, не допускайте в этот момент катания на лодках и катерах.

Для купания детей во время походов, прогулок, экскурсий выбирайте неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, водорослей и ила дном. Обязательно произведите обследование места купания.

Не оставляйте детей без присмотра!

Если произошел несчастный случай на воде, окажите первую помощь и вызовите врача с мобильного- **103**



Управление по вопросам
семьи и детства
администрации
муниципального
образования
Белореченский
район



Памятка

*«О правилах поведения
во время отдыха
вблизи водоемов
и во время купания»*