**Памятка РОДИТЕЛЯМ**

**по правилам безопасного поведения на воде**

****

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

**При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:**



1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

 4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

**Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:**

* немедленно остановиться;
* энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.

**Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:**

* соблюдать правильный ритм дыхания;
* плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
* плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
* если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;

попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

* оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

***Нельзя подплывать близко к идущим судам*** с целью покачаться на волнах. В близи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

***Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте*** - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**** ***Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений.*** Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.

 ***Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов.*** Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

       **Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке**:

* нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;