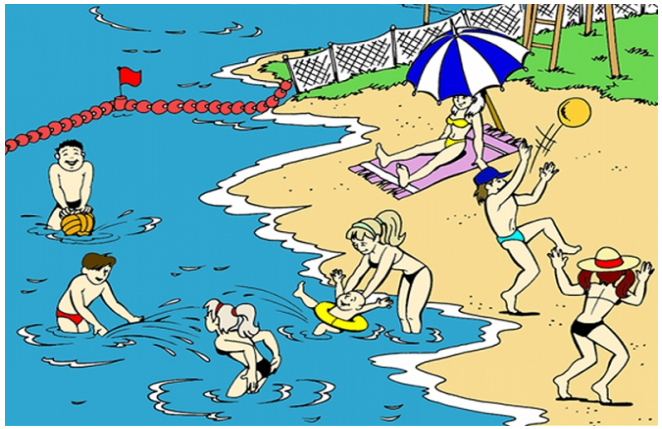
Научитесь отдыхать на воде

Первый способ: перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в стороны, закройте глаза, лягте головой на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе ногами удерживаться в горизонтальном положении. Дышите глубоко, слегка задерживая воздух в легких.

Второй способ: сжавшись поплавком, вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к туловищу.



Если ребенок нахлебался воды

Если вы недоглядели, и ребенок нахлебался воды, дайте ему хорошо откашляться. Нужно вынести малыша из воды, хорошенько укутать полотенцем, напоить теплым сладким чаем и успокоить.
В этот день лучше забыть о купании – отдохните вместе с ребенком дома.

Спасение утопающего

Спасти утопающего непросто даже взрослому.

• Не стоит сломя голову бросаться в воду..

• Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».

• Затем посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др.

• Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему веревку.

• Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему сзади и схватив за волосы, после чего вернуться с ним на безопасную глубину. Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.

Соблюдайте правила поведения на воде!



«БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ»



Педагог социальный Шелег В.Г.

Летнее время часто связано с походами к водоемам, где детей поджидает множество опасностей. При этом взрослые не всегда ответственно относятся к тому , чтобы обучать и контролировать своих детей. А ведь очень важно проверить, что дети понимают правила поведения, тем более, если они уже сами ходят купаться и загорать.

Купайтесь только в отведенных для этого местах

Купание в местах с непроверенным дном, в местах каменистых или заболоченных может оказаться очень опасным, поэтому купайтесь на оборудованных пляжах.



Надувной матрас или автомобильная шина не предназначены для купания далеко от берега

Такие надувные плавучие средства как матрац, круг или автомобильная шина не являются теми предметами, с помощью которых можно заплывать на глубину, ведь достаточно тонкие стенки могут легко разорваться.



Опасность купания в шторм

Сильные волны и течение воды представляют собой большую опасность. Именно поэтому стоит избегать купания при плохой погоде.



Нельзя играть в местах, с которых можно упасть в воду

Места, с которых можно упасть в воду не должны использоваться для игр, а особенно если в воде неизвестная глубина, дно и быстрое течение. К таким местам относятся пирсы, волнорезы, мосты, набережные, причалы и другие подобные сооружения.



Избегайте переохлаждения

Переохлаждение не только опасно риском получить простудное заболевание, но и вероятностью появления судорог, которые являются большим врагом пловца. Если вы почувствовали что замерзли или что мышцы хватают судороги, немедленно выйдите из воды, вытритесь и согрейтесь на солнце или оденьте одежду.