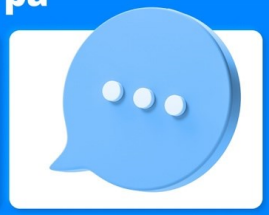
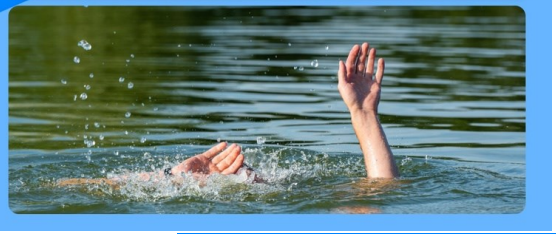
Не оставляйте детей без присмотра



- Обсудите с детьми все **правила безопасности** и ни в коем случае не теряйте их из виду на пляже
- Детям, которые не умеют плавать, **не позволяйте заходить в воду глубже чем по пояс и нырять**. Плавать разрешайте только в нарукавниках, жилете или с кругом — и конечно, **рядом со взрослым**

Объясните, что нельзя кричать «Тону!» ради шутки — только в случае реальной опасности!



Если в воде свело мышцу

Самое лучшее — заранее прикрепить к плавкам или купальнику **английскую булавку**, чтобы при первых признаках судорог **уколоть мышцу**. Но если булавки нет, придётся действовать **по-другому:**

- **если свело икру**, сделайте глубокий вдох, погрузитесь вертикально в воду с головой, выпрямите ноги, схватитесь за большие пальцы ног и сильно потяните их на себя
- **при судорогах в лодыжках** нужно сгибать и разгибать ноги
- **если свело пальцы рук**, энергично сжимайте и разжимайте кулаки. **Свело кисть** — сгибайте и разгибайте запястье. Судорога **ещё выше** — сгибайте и разгибайте локоть
- **когда сводит живот**, подтягивайте к нему ноги, а потом выпрямляйте их. Делайте так до тех пор, пока судорога не пройдёт



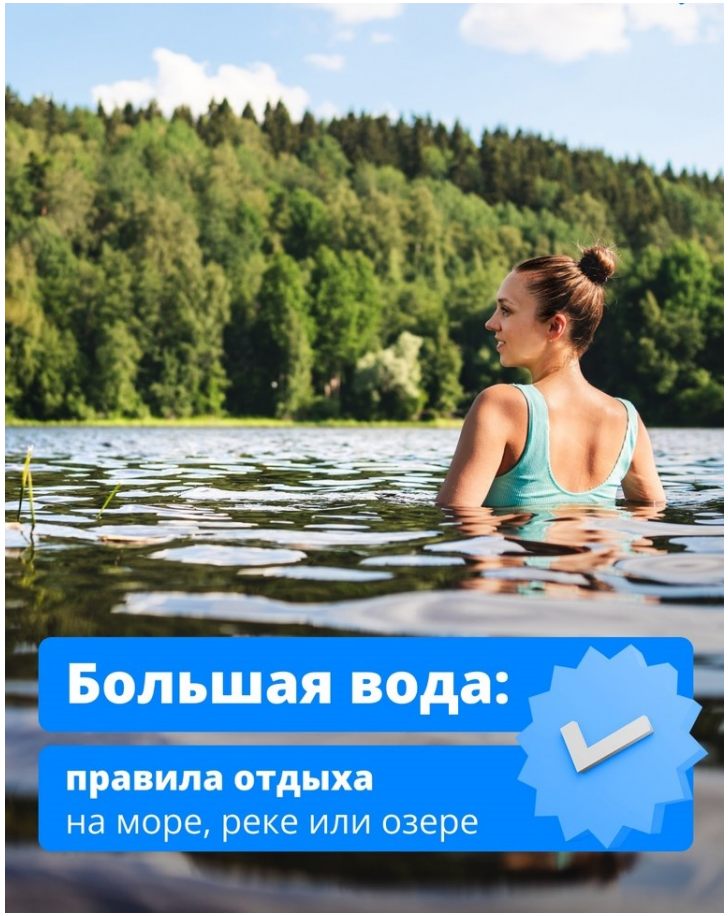


Центральная районная библиотека

Адрес : Ирбитский район,
п.Пионерский, ул. Мира, д.18
Тел. 8 (34355) 3-80-90

Составитель:
Старожилова В.Н.

Центральная районная библиотека



п. Пионерский
2024

Большая вода: правила отдыха на море, реке или озере.

Главные правила безопасности

- Купайтесь только в **разрешённых** местах: на диких пляжах нет спасателей
- **Не заплывайте за буйки:** за ними ходят катера и гидроциклы. Не подплывайте к моторным лодкам и тем более к крупным яхтам или теплоходам: это опасно для жизни
- Не ныряйте **в незнакомом** месте, велик риск **получить травму**, ударившись о дно или посторонние предметы, которые могут оказаться **под водой**.

  Кроме того, там могут быть **сильное течение или острые камни**



Главные правила безопасности

- **Не заплывайте далеко** на надувных матрасах и кругах, особенно если сами не умеете плавать. Матрас может сдуться, а вы окажетесь в опасности **вдали от берега**



- Если начинаете замерзать — **выходите из воды**. От холода может свести мышцы





Не шутите со стихией

- **Не заходите в воду во время шторма**
- **Не плавайте во время грозы:** вода отлично проводит ток — есть риск пострадать от удара молнии
- **В жару не входите резко в холодную воду.** Это может вызывать спазм сосудов, который грозит тяжёлыми последствиями для здоровья
- **Не купайтесь в нетрезвом виде.** Во-первых, в таком состоянии человек хуже контролирует ситуацию. Во-вторых, алкоголь повышает давление — при погружении в воду можно потерять сознание



Если вы начали тонуть



- В первую очередь **не поддавайтесь панике**
- Позвав на помощь, **экономьте силы**, не делайте резких движений
- Постарайтесь набрать в лёгкие как можно больше воздуха и **принять вертикальное положение**
- Не пытайтесь поднять голову как можно **выше над водой**
- Если вы недалеко от берега, **попробуйте нащупать ногами дно**
- Плывите к берегу **по течению**
- Можно отдыхать, **ложась в воде на спину**, раскинув руки и ноги и погружая голову

