|  |
| --- |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| **Что должен знать школьник о мерах безопасности при купании** |
| Одной из главных причин гибели называют страх, растерянность человека, оказавшегося на глубоком месте. Спасти может одно - знания. Уважаемые родители, позаботьтесь о том, чтобы Ваш ребенок знал и помнил правила безопасного отдыха на воде.        Запрещено:  • заплывать на глубину и далеко от берега, если вы не умеете плавать;  • купаться и нырять в незнакомых местах;  • заплывать за буйки;  • подплывать и прыгать в воду с плавсредств;  • допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;  • подавать крики ложной тревоги;  • плавать на досках, бревнах, автомобильных камерах, надувных матрацах и др.  Что делать, если вы чувствуете, что тонете?  • не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, – вода удержит Вас, не сомневайтесь. Отдохнули? – Теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега, или, если нужно, позвать на помощь.  освободиться от одежды, если она тянет вниз. Если одежда не мешает, то снимать ее не надо (даже намокшая одежда снижает переохлаждение);  • старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево) или хотя бы держаться на поверхности воды;  • если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное держаться на поверхности воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье;  • если Вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде: лягте на спину, расправьте ноги и руки, расслабьтесь и отдохните 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.  Если начались судороги:  • прежде всего, немедленно смените стиль плавания – плывите на спине и постарайтесь как можно скорее выйти из воды;  • если свело ногу, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя;  • при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;  • при судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе;  • при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог. |