

**Памятка «правила купания в открытых водоемах»**  
  
1. Воздерживайтесь от купания в неизвестных местах и не предназначенных для этой цели водоемах.  
  
2. Избегайте купания в одиночку.  
  
3. Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, а также в направлении групп незнакомых людей.  
  
4. Не заплывайте за ограничительные знаки в местах, отведенных для купания, не взбирай­тесь на технические и предупредительные зна­ки, буйки и прочие предметы.  
  
5. Не подплывайте к моторным, парусным суднам, весельным лодкам, баржам и другим плаватель­ным средствам, это опасно.  
  
6. Не толкайте товарищей с берега, вышек, трам­плинов в воду.  
  
7. Не доводите себя до переохлаждения («гусиная кожа») и переутомления. При появлении озно­ба или сильной усталости выйдите из воды, от­дохните и согрейтесь.  
  
Закрепление знаний детей можно провести в форме семейной викторины.  
  
1. Почему нельзя заплывать далеко от берега? *(Заплывая далеко от берега, вы можете не рас­считать силы и утонуть.)*  
  
2. Почему нельзя купаться вблизи мостов и пры­гать с дамб?  
  
*(У этих сооружений остаются подводные сваи и остатки строительных отходов, представляю­щих опасность при купании. Можно удариться головой о сваи, камни, получить травму и уто­нуть.)*  
  
3. Что нужно делать, попав в сильное течение? *(Попав в сильное течение, необходимо плытьпо течению, не борясь с ним, а используя его, что­бы приблизиться к берегу.)*

1. Что делать, если **ты**попадаешь в водоворот? *(Попав в водоворот, необходимо набрать поболь­ше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать рывок в сторону по течению, затем всплыть на­верх и в сторону.)*

5. Что делать, если ты попал под плот, баржу, пристань?  
  
*(Попав под плот, баржу, пристань, следует от­крыть глаза, оглядеться кругом и очень осторож­но плыть в том направлении, откуда виден более сильный свет*— *это признак близкой поверхнос­ти воды.)*  
  
6. Что делать, если ты почувствовал усталость и не можешь плыть дальше?  
  
*(Почувствовав усталость, надо спокойно, что­бы отдохнуть, лечь на спину, раскинуть руки в стороны и легкими гребками рук и ног спокойно поддерживать себя на воде.)*  
  
7. Почему нельзя подплывать близко к проходя­щим судам, катерам, баржам, лодкам, чтобы покататься на волне?  
  
*(Вас может затянуть под судно, баржу, катер, ударить винтом, и вы погибнете.)*  
  
8. Почему нельзя злоупотреблять длительным пребыванием в воде?  
  
*(При длительном пребывании в воде переохлаж­дается тело, появляются озноб и судороги, кото­рые могут привести к гибели.)*  
  
9. В чем заключается соблюдение дисциплины при купании?  
  
***(При купании детям ЗАПРЕЩАЕТСЯ:***  
  
— *Нырять и подавать крики ложной тревоги и бедствия.*  
  
— *Играть в игры, связанные с захватом конеч­ностей.*  
  
— *Плавать на камерах и досках.*  
  
— *Заплывать за ограничительные знаки.*  
  
— *Не подплывать близко к идущим судам.*  
  
— *Взбираться на технические предупредитель­ные знаки, буйки, бакены и т. д.)*  
  
10. Как оказать первую помощь пострадавшему, извлеченному из воды?  
  
*(Вытащив пострадавшего из воды, в первую оче­редь ему необходимо очистить рот и нос от ила и песка, удалить воду из желудка и легких, положив его себе на согнутое колено животом вниз, и де­лать искусственное дыхание, вдувая пострадав­шему воздух в рот, сочетая с непрямым массажем сердца, т. е. надавливая рукой на грудную клет­ку.)*  
  
При «вылазках» на природу полезно ознакомить детей с ядовитыми растениями, произрастающими в вашем регионе, о существующих естественных природных опасностях. Родителям можно рекомен­довать обсудить с детьми памятку: