

Меры по обеспечению безопасности детей на воде:

- взрослые обязаны следить за тем, чтобы дети не купались в неустановленных местах, не плавали на не приспособленных для этого средствах (предметах) и не допускали других нарушений правил безопасности на воде;
- безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания;
- для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста выбирают место с глубиной не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубиной не более 1,2 метра.



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;
- 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.

Первая помощь при утоплении:

- перенести пострадавшего на безопасное место;
- повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;
- очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;
- при отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание;
- доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

НЕ НАРУШАЙТЕ ПРАВИЛА поведения на воде!

**Не купайтесь в запрещенных местах.
ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!**