**Не зная брода…**

***Лето на пляже – это прекрасно! Дети обожают строить песчаные замки, купаться, загорать и играть с друзьями у воды. А чтобы такой отдых оставил только приятные впечатления, мы подготовили рекомендации спасателей.***

|  |
| --- |
| Основные правила |
| * Лучше всего пойти на оборудованный пляж, где безопасность на воде обеспечивает спасатели, есть медицинский пункт, зона для купания обозначена буями * Лучшее время для купания – утренние и вечерние часы, когда солнце греет, но не жжет. Температура воздуха – в пределах от 20 до 23 градусов по Цельсию, а воды от 17 до 19 градусов по Цельсию |
|  |
| На берегу |
| * В идеале, собираясь к водоёму, возьмите с собой специальный пляжный зонт или навес * Не берите на пляж скоропортящиеся продукты. Для перекуса подойдёт твердый сыр, свежие огурцы, орехи, отварная кукуруза * Обязательно возьмите воду – обычную, а не сладкую газировку * Договоритесь с малышами о правилах поведения. Расскажите, что нельзя в шутку кричать «Тону!» и играть в «несчастные случаи», топить друг друга даже «понарошку» |
|  |
| Солнечные ванны |
| * Загорать лучше с 9 до 11 и с 16 до 18 часов: в период наименьшей активности ультрафиолетовых лучей * Загорая, меняйте положение тела и никогда не спите, иначе можете проснуться с ожогом * Принимая солнечные ванны, обязательно наденьте на голову легкое кепи, матерчатую, соломенную панаму * Не забудьте и солнцезащитные очки – они предохраняют слизистую оболочку глаза от воспаления |
|  |
| Безопасное купание |
| * Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил * Лучше искупаться несколько раз по 10-15 минут, а в перерывах активно подвигаться, поиграть в волейбол, бадминтон * Почувствовали усталость? Не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног * При первых признаках переохлаждения (озноб, дрожь, слабость) немедленно выходите из воды, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений * Если вас захватило течение, не пытайтесь с ним бороться. Не нарушая дыхания, плывите вниз по течению к берегу * Не теряйте присутствие духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите * Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Поднимите ноги и попытайтесь осторожно освободиться от растений при помощи рук * Если свело ногу, ущипните икроножную мышцу. Если это не помогло, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите её |
|  |
| Запрещается!!! |
| * Купаться в местах, отмеченных предупредительными щитами * Заплывать за пределы ограждений мест купаний * Подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, яхтам, лодкам * Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавучих средств, а также с причалов, набережных мостов * Пользоваться для плавания досками, камерами от автомашин, надувными резиновыми подушками, матрацами и другими плавающими предметами * Купаться в тёмное время суток |