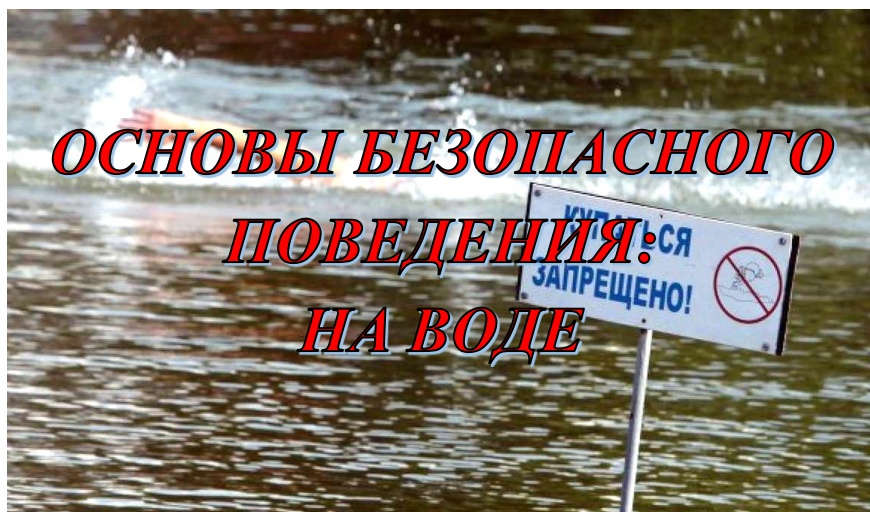


**ГУК «Лунинецкая централизованная библиотечная
система»**

**Лунинецкая центральная районная библиотека
Публичный центр правовой информации**



**Памятка о правилах поведения для детей и
подростков**

Лунинец, 2021

Правила поведения на воде

Правило первое: Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20С, воздуха 20-25С.

Нельзя входить в воду и нырять в возбужденном состоянии, после больших физических нагрузок, недомогания, ознобе, переохлаждении.

В организме человека начинается переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.

Необходимо: постепенно входить в воду, выравнивая температуру тела с температурой воды.

Сначала выше колена, далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

Правило второе: Не умея плавать — нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения вообще не заходить.

Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв — всегда приводит к трагедии.

Правило третье: Не купайтесь натоцка и раньше чем через 1,5-2 часа после еды.

Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент — обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней — кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. В воде находиться в это время — опасно!

Правило четвертое: При заплывах умейте правильно рассчитывать силы. Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, даже физически подготовленный не занимаясь плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно постепенно набирать физическую форму.

При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы. Во время купания не доводите себя до озноба.

Правило пятое: Вода не любит паники! Чтобы с Вами не произошло на воде — не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.

Теоретически человек, умеющий плавать, а, следовательно — держаться на воде, утонуть не может!

ПОМНИТЕ! Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Оказавшись в водовороте, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

При судорогах измените, способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голенистопа — подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Если Вы заплыли далеко или почувствовали усталость — отдохните на воде. Ведь Вы умеете держаться на воде! Меняя стиль плавания и отдыха — возвращайтесь к берегу.

Если Вы попали на участок с водорослями и запутались — не делайте резких движений, а лежа на спине плавными, тихими движениями, с помощью рук освободитесь от них, и обратно плывите тем путем, откудаплыли.

Помните! Вы умеете держаться на воде!

Надо помнить, что **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, набираться на буи и другие технические сооружения;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- загрязнять и засорять водоемы;
- не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человек погибает.

Публичный центр правовой информации центральной районной библиотеки предлагает родителям и детям ознакомиться с литературой на тему безопасного поведения в период каникул:

1. Авласенко, Г.П. Как зверята правила безопасности на воде изучали: для мл. и ср. шк. возраста / Геннадий Авласенко. - Минск: Звезда, 2014. - 40с. - (Про безопасность детям)
2. Василюк, Ю.С. Правила безопасного поведения для детей / Ю.С. Василюк. – М.: Эксмо, 2017. – 143 с.
3. Приключения Даши в стране опасностей: [правила безопасного поведения] / Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. - Минск: [б. и.], 2014. - 23 с.
4. Радзиевская, Л.И. Азбука безопасности / Л.И. Радзиевская. – Оникс, 2008. – 93 с.
5. Соколова, Ю.А. Правила безопасности / Ю.А. Соколова. – М.: Эксмо, 2007. – 46 с.
6. Статмен, П. Безопасность вашего ребенка / П. Статмен. – У-Фактория, 2004. – 263 с.

С основными правилами безопасного поведения во время каникул можно познакомиться на **Детском правовом сайте** <https://mir.pravo.by/edu/uroki-bezopasnosti-dlya-detey/>.

Наш адрес:

Публичный центр правовой информации

Центральная районная библиотека

г. Лунинец,

ул. Фрунзе, 12

тел. 20-622

электронная почта: lnrcrb@brest.by

сайт: <http://lrubs.by>

Сост. И. Хлуд