

## **Жазғы кезеңде суда балалардың мінез-құлық ережелері**

### **Құрметті ата-аналар!**

Жазғы кезең басталуына байланысты демалушылар суға жақын демалуға асығады. Егер Сіздер жазғы кезеңде суда балалардың қауіпсіздік ережелерін сақтамасаңыз, су айдындарында болу қуанышы сіздің демалысыңызға көлеңке түсіруі мүмкін:

- балаларды су қоймаларына қараусыз жібермеуін сұраймыз;
- жабдықталған жағажайда шомылуға және күн батуға жақсы; ешқашан бейтаныс жерлерде шомылмаңыз!
- ластанған су қоймаларында шомылмаңыз!
- егер сіз жүзе алмасаңыз, суға белден жоғары кірмеуіңіз керек;
- суға шомылу кезінде балаларға рұқсат бермеңіз және шулы ойындарды өзіңіз ұйымдастырмаңыз-бұл қауіпті!  
суда болу үшін 10-20 минуттан артық емес уақыт ұсынылады, гипотермиямен конвульсиялар пайда болуы мүмкін;
- сіз көпірлерден, пирстерден, тіпті өткен жазда шомылған жерлерде де суға түсе алмайсыз, өйткені бір жыл ішінде су деңгейі өзгереді, суда бөгде заттар болуы мүмкін;
- егер сіз құйынға түсіп қалсаңыз, саспаңыз, өкпеге көбірек ауа жинап, тереңдікке түсіп, жағына қарай күшті серпіліс жасап, су бетіне жүзіп шығыңыз;
- сіз алысқа жүзбеңіз, өйткені жағаға оралу үшін күшіңізді есептей алмайсыз, бұл бұлшықеттің шамадан тыс әлсіреуіне әкелуі мүмкін;
- егер сіз шаршағаныңызды сезсеңіз, жағалауға мүмкіндігінше тез жүзуге тырыспаңыз, арқаңызда жатып суда "демалыңыз" ;
- егер сізді күшті ағыс алып кетсе, онымен күресуге тырыспаңыз, жағалауға жақындап, төмен қарай жүзу керек;

### **ЕСТЕ САҚТАУ КЕРЕК!**

1. сіз тек рұқсат етілген жерлерде шомыла аласыз;
2. сіз бейтаныс жерлерде суға түсе алмайсыз-түбінде батып кеткен бөренелер, тастар, ағаштар және т. б. болуы мүмкін;
3. жағадан алыс жерде үрлемелі жүзу құралдарымен жүзіп өтпеңіз – олар ақаулы болуы мүмкін, ал бұл жақсы жүзе білетіндер үшін де өте қауіпті;
4. дауылды ауа райында немесе қатты толқын қағылатын жерлерде шомылуға болмайды;
5. егер сіз күшті ағымда суда болсаңыз, ағымға қарай жүзуге тырыспаңыз. Бұл жағдайда сіз ағынмен жүруіңіз керек, бірақ біртіндеп жағаға жақындау үшін;
6. егер сіз құйынға түсіп кетсеңіз, көбірек ауа алыңыз, суға түсіп, басқа жағына қарай бұрылуға тырысыңыз;
7. таңертең немесе кешке күн жылы болған кезде шомылу жақсы, қызып кету қаупі жоқ;
8. судың температурасы 17-19 градустан төмен болмауы керек, суда 20 минуттан артық емес болу ұсынылады;
9. күн ұзақ уақыт өткеннен кейін суға кіруге немесе секіруге болмайды, өйткені суда салқындаған кезде бұлшықеттің жиырылуы пайда болады, бұл жүрек ұстамасын тудырады;
10. жалған дабыл беруге болмайды.

### **ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН**

**Судағы қауіпсіз жүріс – тұрыс ережелерін бұзу-адамдардың, соның ішінде балалардың қаза болуының басты себебі.**

## **Правила поведения детей на воде в летний период.**

### **Уважаемые родители!**

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать **правила поведения на воде:**

- убедительная просьба не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

1. купаться можно только в разрешенных местах;
2. нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
3. не отплывайте далеко от берега на надувных плавательных средствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
4. нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
5. если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
6. если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
7. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
8. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
9. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
10. Нельзя подавать крики ложной тревоги

### **ПОМНИТЕ**

**Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.**

