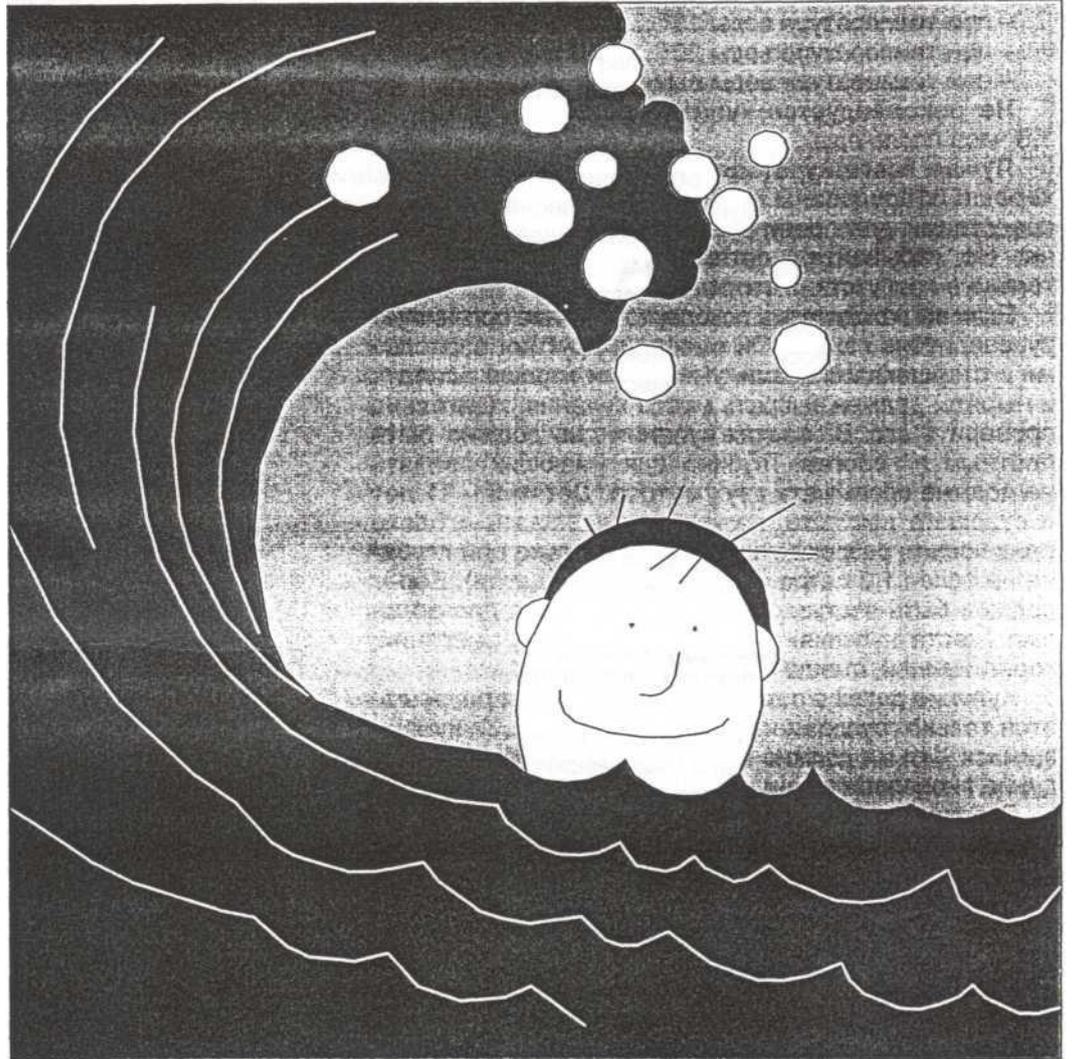


# ДЕТЯМ О КУПАНИИ



## ПАМЯТКА



### Лето

Кто из вас, ребята, не ждет его? Жаркое солнце, теплый и ласковый ветерок, чудесные запахи травы и леса и, конечно, прохладная вода манят любого из вас.

Но чтобы ты, юный читатель, мог с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо уметь держаться на воде, уметь плавать, хорошо знать правила поведения на воде. Полезно познакомиться и с влиянием купания на ваш организм.

Еще в древности люди хорошо понимали чудодейственную силу купания. Ведь оно не только закаливает организм, но и учит владеть своим телом, воспитывает характер и укрепляет нервную систему. Купание делает гибким и эластичным ваши мышцы, укрепляет сердце и легкие, усиливает защитные силы организма. Тот, кто регулярно занимается плаванием, меньше бо-

леет, лучше переносит холод и жару, более вынослив, лучше подготовлен к физическим и психическим нагрузкам.

Как вы знаете, ребята, организм человека обладает защитной реакцией на изменение температуры. Поэтому при погружении в воду вы сразу почувствуете озноб, чаще начинаете дышать. Этого не следует пугаться. Сделайте несколько энергичных плавательных движений, и озноб пропадает, дыхание станет ровным, ритмично заработает сердце. Такая реакция является своеобразной гимнастикой сосудов. Вот почему купание и обладает сильным закалывающим средством. Однако, длительное купание вредно. Можно легко простудиться. Если вы длительное время чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку

по берегу, а затем насухо оботритесь полотенцем, озноб должен пройти и после этого можно загорать.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия для купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 градусов. Затем переходить к купанию при более низких температурах. Делать это необходимо постепенно, потому что ваш организм, ребята, должен приспособиться к новому температурному режиму.

Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18° ..... 6 - 8 мин.;
- при температуре воды 20° ..... 10 — 12 мин.;
- при температуре воды выше 20° ....до 15 мин.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Лучше всего купаться на детских пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, —детям разрешается купаться только в присутствии взрослых.

Если вы находитесь в походе, то купание организует руководитель похода. Он вместе с другими взрослыми и старшеклассниками, умеющими хорошо плавать и нырять, должен выбрать место купания, тщательно проверить его. В местах купания дно должно быть плотным и пологим. Глубина для умеющих плавать не должна превышать двух метров. Детям 9-11 лет и старшего возраста, не умеющим плавать и плохо плавающим, разрешается купаться только при глубине не более 1,2 метра (до уровня груди детей). Берег должен быть чистым, не заболоченным, а дно водоема (места купания) свободным от тины, растений, коряг, камней, стекла и других предметов.

Купание детей в походах, пионерлагерях разрешается только группами не более 10 человек. За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение пионервожатыми и медицинскими работниками.

Ребята, помните: купаться вблизи пристаней, причалов, дебаркадеров, гидротехнических сооружений категорически запрещается. В случаях место купания выбирается на расстоянии не менее 1000 метров ниже по течению от этих сооружений.

Нельзя купаться в местах сильного прибоя - морская волна может сбить вас с ног или вообще унести в море. И совсем недопустимо купаться в местах сброса сточных вод. Место купания должно быть оборудовано выше сброса сточных вод не менее чем на 500 метров.

Чтобы избежать беды, всем ребятам необходимо помнить ряд простых правил поведения на воде и строго соблюдать их:

- купаться можно только в местах разрешенных и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- не следует купаться в заболоченных местах или там, где есть водоросли или тина;
- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках-ваше подручное средство может оказаться неисправным, порваться и вы внезапно окажетесь в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, вылезать на знаки навигационного оборудования -бакены, буйки и т. п.;

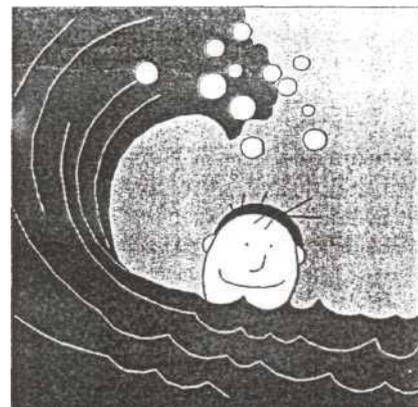
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва и выплывать на фарватер;

- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;

- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйся позвать на помощь товарищей, взрослых.



**Ребята!**  
**Помните, и строго**  
**соблюдайте эти правила!**  
**Тогда отдых на воде принесет**  
**вам радость, а вашему**  
**организму закалку и здоровье!**