|  |  |
| --- | --- |
| Повние на водоемах  **ПАМЯТКА**  **для родителей о мерах безопасности во время нахождения детей на водоемах**  ***УВАЖАЕМЫЕ  РОДИТЕЛИ!***    1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!  2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!  3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!  4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!  5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!  6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!  7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!  **Меры безопасности при купании**  1.Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева  2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.  3. 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  4. В ходе купания не заплывайте далеко.  5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.  6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.  7. Не разрешайте нырять с мостов.  **Меры безопасности детей на воде**           Купаться только в специально отведенных местах           Не заплывать за знаки ограждения мест купания           Не допускать нарушения мер безопасности на воде           Не плавать  на надувных матрацах, камерах           Не купаться в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов  **Оказание помощи утопающему**  Последовательность действий при спасении тонущего:           Войти в воду           Подплыть к тонущему           При необходимости освободиться от захвата           Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой           Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу)      **Памятка для родителей и несовершеннолетних**  Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.  Купаться можно только в разрешенных местах.  Выбирайте пляжи, на которых постоянно дежурят спасатели, которые готовы в любой момент оказать первую медицинскую помощь.  Ребенку должно быть категорически запрещено не только купаться, но и находится недалеко от водоема или приближаться к нему, если поблизости нет родителей. Никогда не оставляйте малыша под присмотром чужих людей.   В жаркие солнечные дни нужно купаться в головных уборах.   Малышам нельзя находиться в воде больше 30 минут, а если вода прохладная – 5-7 минут.   Нельзя купаться сразу после обильного приема пищи. Нужно выждать 30-45 минут.  Ни в коем случае нельзя играть в местах, где можно упасть в водоем.  Ребенку нельзя купаться в глубоких местах не только если он плохо плавает или неуверенно держится на воде, но даже если он отличный пловец. Не стоит разрешать ребенку заплывать на глубину даже в присутствии родителей.  На воде категорически запрещены игры, во время которых нужно захватывать и топить других.  Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.  Категорически запрещается прыгать в воду с обрывов, мостов или других возвышений. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна – топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов, песчаное дно бывает зыбучим, что очень опасно.   Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.  Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.  Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах.  Если Вы решили покататься на лодке, выучите основные правила безопасного поведения в этом случае.              Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей.  Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.    Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.  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 побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.  Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.  Если человек тонет:  - бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь;  - добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;  - на берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.  - если ребенок наглотался воды,  для начала он должен хорошенько откашляться, вынесите его из воды, хорошенько укутайте полотенцем, напоите теплым сладким чаем, успокойте.    ПОМНИТЕ! Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей |  |

**Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года**

В нашей стране большое количество водоемов, на которых можно прекрасно отдохнуть в летнее время или заняться зимней рыбалкой. Отдых на берегу речки или озера – это прекрасно, но просто огромное число людей каждый год погибает на воде.   
Чаще всего это происходит во время купания, особенно в тех местах, которые для этого не предназначены. В зимнее время, когда вода покрыта льдом, некоторые все равно умудряются провалиться под него. Вот почему так важно знать, что такое безопасное поведение на водоемах в различных условиях.

**Правила поведения на водоемах в летнее время**   
Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Когда припекает солнышко, так хочется окунуться в прохладную воду. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы вы перед поездкой на такой отдых вспомнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Документ, в котором отражены все правила поведения на воде, должен быть в каждой администрации и спасательных организациях. Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстерегать на открытых водоемах.

Есть некоторые рекомендации, которые касаются купания:   
- Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом.   
- Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера.   
- Не стоит купаться, если вы только что поели, должен пройти час–полтора.

Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают. Поэтому особенно важно соблюдать правила безопасности всем категориям граждан.

**Правила безопасного поведения на воде**   
Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.

Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила:   
- Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.   
- Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.   
- Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.   
- Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.   
- На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.   
- Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.   
- Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.   
- Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям.

**Поведение во время непредвиденных ситуаций**   
С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей.   
При купании в реках может случиться так, что вы **попали в водоворот**. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки. Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться.   
Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это **переплывание реки или озера на спор**. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеды, выиграть спор вам, может, и удастся.   
Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если **ногу в воде свело судорогой**. Это очень опасно, потому что на большом расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде.

**Безопасность детей на водоемах**   
Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года актуальны и для детей. Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующимрекомендациям:   
- Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах.   
- Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу.   
- Не разрешайте детям нырять.   
- После длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.   
- Постарайтесь среди большого количества ребятишек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто.   
- Продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых.   
- Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит.

Уследить за детьми во время купания достаточно сложно, особенно если их много, как, например, в лагерях. Поэтому с целью безопасности во многих оздоровительных центрах купание запрещено, чтобы не допустить несчастного случая.

**Правила купания детей в открытых водоемах**   
Водные процедуры для ребенка – это очень хорошо и полезно для здоровья, но главное, чтобы это было безопасно. Так как многие отдыхают со своими родителями на берегах рек и озер, отправляются «дикарями» на море, то стоит учесть некоторые универсальные правила:   
- В воду заходить ребенку можно, если она прогрелась до 22 градусов, а на улице при этом не менее 25 градусов.   
- Лучше купаться в утренние часы.   
- Во время первого купания достаточно 2-3 минут пребывания в воде.   
- Не окунайте ребенка в воду с головой.   
- После выхода из воды надо хорошо вытереть тело насухо и отдохнуть.

Отдых на берегу реки – это прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу положительных эмоций. Главное - выбирать правильные водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года отличаются, и это необходимо учитывать.

**Поведение на водоемах в зимнее время**  
Казалось бы, пришла зима, лед сковал все реки и озера, и можно смело кататься на коньках, играть в хоккей. Но стоит сказать, что правила безопасного поведения на водоемах зимой также должны соблюдаться.   
Вот несколько правил, которые помогут вам сохранить свою жизнь и здоровье на водоеме в зимнее время:   
- Выдержать одного человека может лед, толщиной не менее 7 сантиметров.   
- Вблизи различных стоков лед, как правило, не слишком крепкий.   
- Не проверяйте прочность льда ударами ноги по нему.   
- Если вы передвигаетесь по замерзшему водоему, то лучше идти по уже протоптанной тропинке.   
- Когда идете группой, то расстояние между вами должно быть 5-6 метров, особенно, если местность незнакомая.   
- Нести рюкзак лучше на одном плече, чтобы в экстренном случае использовать его как подручное средство.   
- Если так случилось, и вы провалились под лед, то раскиньте широко руки и удерживайтесь за края льда, чтобы не уйти под него с головой. Без паники потихоньку выбирайтесь из полыньи, наползая грудью и по очереди вытаскивая ноги.

В любой непредвиденной ситуации **надо сохранять спокойствие** и хладнокровие, а чтобы исключить такие случаи, необходимо всегда помнить про безопасное поведение на водоемах в различных условиях.

Вода и опасность – это понятия, которые стоят совсем рядом, поэтому только от вас зависит, станет для вас водоем местом отличного отдыха или принесет несчастье.

