

**Подготовила воспитатель младшей группы «Василек»**

**Юлия Юрьевна Майорова**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

         заплывать за границы зоны купания;

         подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

         нырять и долго находиться под водой;

         прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

         долго находиться в холодной воде;

         купаться на голодный желудок;

         проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

         плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);

         подавать крики ложной тревоги;

         приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.



**Наиболее известные способы отдыха:**

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ**  купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами.

**«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

**Категорически запрещено купание:**

         детей без надзора взрослых;

         в незнакомых местах;

         на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

         Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

         Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

         Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

         Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

         При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

         Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

         Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**Действия в случае, если тонет человек:**

         Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

         Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

         Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

         Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Если тонешь сам:**

         Не паникуйте.

         Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

         Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

**Вы захлебнулись водой:**

         не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

         прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

         затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

         восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

         при необходимости позовите людей на помощь.

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1.      Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2.     Очистить ротовую полость.

3.     Резко надавить на корень языка.

4.     При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5.     Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.



6.     **Вызвать "Скорую помощь”.**

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ** (в любой момент может произойти остановка сердца)

**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**