

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

ПОМНИТЕ

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах — на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах — они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования — бакены, буйки и т.д.;
- 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 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;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

Нарушение правил безопасности поведения на воде — это главная причина гибели людей, в том числе детей.

Лето — это прекрасная пора для отдыха, а вода — чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном его использовании.

Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

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

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрацам и кругам.

Паника — основная причина трагедий на воде.

Никогда не поддавайтесь панике.

Государственный инспектор Центра ГИМС МЧС России по Ростовской области.



**Памятка для родителей по правилам поведения детей на воде и вблизи водоемов
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.
- 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.

Памятка расписка для детей и родителей

Профилактическая беседа на тему: **КУПАЙТЕСЬ ОСТОРОЖНО!**

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только! Особенно когда солнышко припекает, а прохладная вода пруда или реки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться.

Окунуться и поплавать – это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых и дети, и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие. **Поэтому нужно помнить хотя бы элементарные правила безопасности!**

Практически все, кто когда-либо тонул – и дети, и взрослые – были твёрдо уверены, что уж с ними – то ничего подобного не случится. Ведь они так здорово умеют плавать! Кстати, по статистике, чаще всего тонут как раз хорошие пловцы, а потому самонадеянные.

Но разве можно тонуть и при этом вспоминать какие-то рекомендации? Очень даже можно! В критический момент вспоминается только то, что знаешь назубок. Хорошо усвоенное правило само всплывает в голове и поможет всплыть вам. Главное правило: **НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!**

А также соблюдайте другие довольно простые правила:

Если Вы начали тонуть, не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните, лёжа на спине, – вода удержит вас, не сомневайтесь! Отдохнули? Вот теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега. Или, если нужно, позвать на помощь.

Как быть, если ногу свело? Сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью.

Никогда не зовите на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что вы опять шутите.

Не играйте в воде. Не окунайте друзей с головой и не ставьте им подножки. Если вы подплывёте к приятелю под водой и резко дерните его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох – он может упасть в воду и захлебнуться.

А вдруг кто-то начнёт тонуть рядом с вами? Что делать?

Если вы плохо плаваете, не бросайтесь на помощь. Как бы не пришлось спасать двоих. Запомните, что спасти утопающего может только хороший пловец.

Бросьте утопающему спасательный круг, надувную игрушку или матрас. Мяч тоже может плыть, но его трудно поймать. Но зачастую ничего такого под рукой не оказывается. В таком случае позовите на помощь. А если поблизости нет людей, а уж тем более спасательной станции? Выходит, вся надежда на вас.

Подплывите к утопающему и схватите его за волосы. Почему именно за волосы? Потому что так надёжнее и безопаснее для вас самого. Тонущий человек обычно не очень хорошо соображает. Ухватившись за ваши руки или плечи, он может утянуть вас под воду. Буксируя пострадавшего, следите за тем, чтобы подбородок его оставался над водой.

Если пострадавший успел наглотаться воды или потерял сознание, необходимо сразу же удалить воду из его лёгких. Для этого надо перевернуть его лицом вниз, подложить что –нибудь под его живот (подойдёт и собственное колено) и резко надавить раскрытыми ладонями между лопаток. Повторяйте эту процедуру, пока изо рта пострадавшего не потечёт вода. Если после этого он не начнёт дышать, нужно будет провести сердечно –легочную реанимацию (искусственное дыхание).

Переверните пострадавшего на спину, уложите его на твёрдую поверхность, очистите платком рот от песка или ила. Встаньте на колени, максимально запрокиньте пострадавшему голову, подложите ему под шею валик из свернутой одежды или полотенца и раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой выдохните. Ноздри пострадавшего обязательно зажмите пальцами. Выдох произойдёт сам собой. Продолжайте процедуру, пока он не начнёт дышать.