

ПАМЯТКА

**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

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.



Летом на водоемах следует соблюдать правила безопасного поведения:

1. Избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.
2. **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

Главное правило безопасного отдыха на воде – знание мест, где нет опасности и разрешено купание!

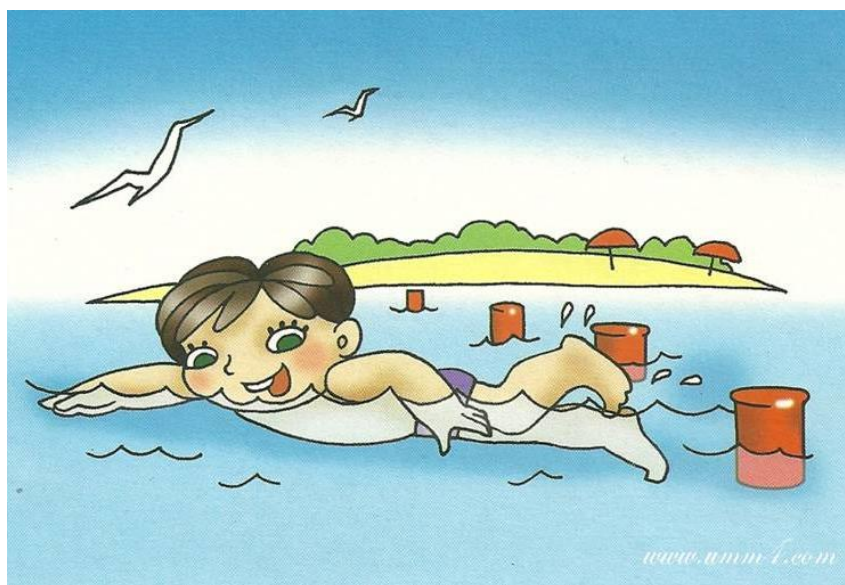


2. **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** купание детей без надзора взрослых!



3. Заплывать за границы зоны купания.

Чтобы жизнь не потерять – за буйки не заплывать!



- 4. Подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;**
- 5. Нырять и долго находиться под водой;**
- 6. Прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;**
- 7. Долго находиться в холодной воде;**
- 8. Купаться на голодный желудок;**
- 9. Проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга.**



- 10. Плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);**
- 11. Подавать крики ложной тревоги;**
- 12. Приводить с собой собак и др. животных.**

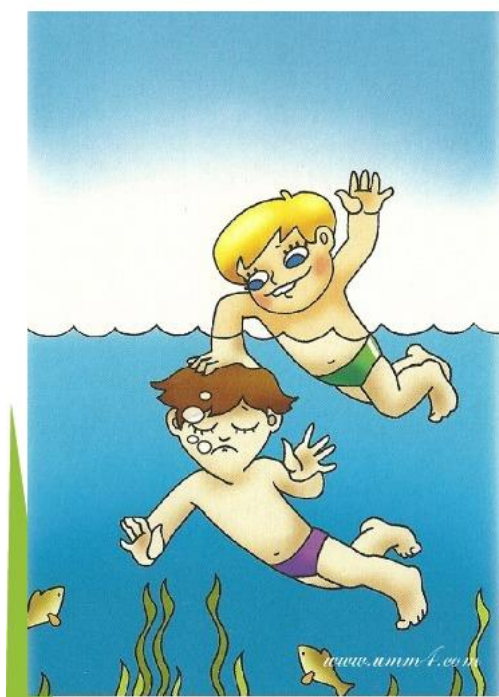
Картинки для бесед с детьми о безопасности на воде.



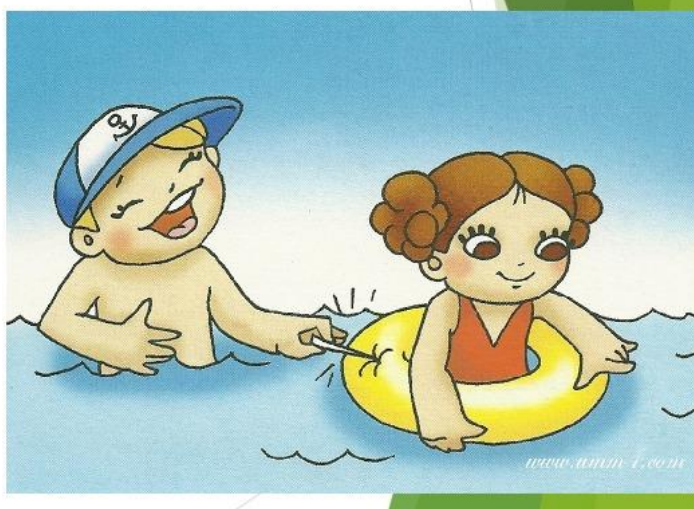
**Не уплывай ни на
чём самостоятельно
от берега!**



На каких рисунках ребята ведут себя правильно?



Не затевай на воде опасных игр и шалостей



Не надо безобразничать
И делать дырки в круге;
Не стоит жизнью рисковать
Ни другу, ни подруге.
Но если ты, но если ты
Шалун и злой проказник -
Недалеко и до беды:
Дырявый круг опасен.



**Запрещается заплывать за буйки,
приближаться к судам!**





МАМЫ И ПАПЫ, БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДОЁМАХ В ВАШИХ РУКАХ!



Это важно знать каждому!

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

- 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 ныряйте 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.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

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 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 удастся, 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.

ПАМЯТКА.

Правила оказания помощи при утоплении.

- ✓ Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- ✓ Очистить ротовую полость.
- ✓ Резко надавить на корень языка.
- ✓ При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- ✓ 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.
- ✓ **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)
- ✓ **нельзя САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде сохранит жизнь вам и вашим детям!