**Памятка для родителей**

**Безопасное поведение на водоемах**

**в летний период**

Приближается лето. Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Владелец\Рабочий стол\0006-006-Ne-topi-drugogo.jpg | * ***Нельзя купаться в нетрезвом виде***, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям; * ***Нельзя кататься на водном транспорте*** (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) ***вблизи места купания людей*** т.к. это может привести к травматизму; |

* ***Не купайтесь в опасных, запрещенных местах***;
* ***Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах***, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;

|  |  |
| --- | --- |
| * ***Опасно нырять в местах неизвестной глубины***, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, камни и т.п., нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно; | C:\Documents and Settings\Владелец\Рабочий стол\0004-004-Nelzja-nyrjat.jpg |

* ***Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра*** взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
* ***Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам*** и купаться;

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Владелец\Рабочий стол\images.jpg | * ***Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере.*** Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически, * ***Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь***. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, |

наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.

* ***Если во время ныряния вы потеряли координацию***, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.
* ***Если во время плавания свело ногу***, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
* ***Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств*** (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. ***Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.***
* ***Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел***. ***В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям - делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.***

**Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас! Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах!**

МБДОУ «Детский сад № 383 г. Челябинска»