

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 или разных предметов.
- 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 перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.



Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. 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 матрацах 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 плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Если Вы тонете:

- 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. Плывайте к берегу.

ПОМНИТЕ!

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

Безопасное поведение на воде в летний период

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания:

- ✿ не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов;
- ✿ для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;
- ✿ начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25 °С, воды + 17-19 °С. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой;
- ✿ в воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться;- во время купания никогда не принимай пищу, не жуй жевательную резинку;
- ✿ не заходи в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- ✿ никогда не следует подплывать к водоворотам — это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся;

- ✿ знай, опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
- ✿ еще более 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, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
- ✿ если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности — главное условие безопасности на воде.

Соблюдайте следующие правила:

- ✓ плавайте в присутствии взрослых;
- ✓ не заплывайте за буйки, обозначающие границы заплыва;
- ✓ не подплывайте к судам (моторным, парусным) и другим плавсредствам — это опасно;
- ✓ не плавайте на непригодных для этого средствах;
- ✓ не загрязняйте водную акваторию и берега;
- ✓ не прыгайте в воду с лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- ✓ не затевайте в воде игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- ✓ не используйте для плавания доски, лежаки, бревна, камеры автомашин, надувные матрацы и т.п.;
- ✓ если вы плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.



1



2



Памятка: детская безопасность на воде

У маленьких детей обычно отсутствует природный страх перед водой и поэтому они смело идут в воду. Взрослый должен беспрестанно контролировать процесс купания детей, тем более дошкольного возраста, когда ребенок еще достаточно слаб и неорганизован и когда он может утонуть в считанные минуты.

Ребята, соблюдайте правила безопасности на воде:

- Нельзя заходить или заплывать глубоко в воду
- Нельзя плавать в воде без присмотра взрослых
- Нельзя нырять в воду с лодок
- Нырять в воду можно только там, где хорошее дно, достаточная глубина, и где тебе разрешают взрослые, которые должны быть рядом
- Когда играешь с детьми, запрещено их толкать в воду или удерживать под водой, они могут захлебнуться
- Правило для тех, кто не умеет плавать или плохо плавает - когда купаешься, используй надувной круг, жилет, нарукавники
- Если ты видишь, что кто-то тонет или кому-то плохо, сообщи об этом взрослым
- Если ты наглотался воды, замерз, у тебя судорога или просто плохо - выйди из воды

Взрослые, всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда!



**Жизнь и благополучие
Вашего ребенка в Ваших руках!**

Памятка для родителей

Чтобы избежать гибели детей на водоеме в летний период,
убедительно просим вас, уважаемые Родители:

- ✓ Не допускайте самостоятельного посещения водоемов детьми!
- ✓ Разъясните детям о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения!



Только бдительное отношение к своим собственным детям со
стороны вас, Родителей, поможет избежать беды на водоемах.

От этого зависит жизнь ВАШИХ ДЕТЕЙ сегодня и завтра!

Обеспечения безопасного отдыха детей на воде, требует от вас,
Родителей, организации купания и строгого соблюдения правил
поведения детьми на водоемах!