

**Правила поведения детей на воде в летний период.
Уважаемые родители!**

Наступает летний сезон. Отдыхающие устремляются на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;**
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!**
- не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!**
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!**
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;**
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!**
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;**
- после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;**
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;**
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;**
- нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;**
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;**
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;**
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;**
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;**
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;**
- если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!**

Меры безопасности при купании

- 1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева**
- 2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.**
- 3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца**
- 4. В ходе купания не заплывайте далеко.**
- 5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.**
- 6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.**
- 7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.**
- 8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам.**
- 9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.**

Оказание помощи утопающему

Последовательность действий при спасении тонущего:

- Войти в воду**
- Подплыть к тонущему**
- При необходимости освободиться от захвата**
- Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой**
- Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу)**