**Памятка**

**родителям о мерах безопасности детей на водоёмах**

**Уважаемые  родители!**

·  Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям.

·  Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено.

·  Старайтесь держать ребёнка в поле своего зрения, когда он находится в воде.

·  Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестной глубиной.

·  Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может повлечь остановку сердца.

·  Строго контролируйте нахождения ребёнка в воде, чтобы избежать переохлаждения.

·  Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но ещё нет опасности перегрева.

·  Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.

·  Объясните детям, что опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах.

·  Не разрешайте нырять с мостов, причалов.

·  Нельзя подплывать к лодкам, катерам и судам.

·  Если достаточно взрослые школьники самостоятельно идут купаться, то старайтесь чтобы они ходили в безопасные места, где есть пост спасателя и медсестра.

·  Не проходите мимо случаев появления детей у воды без сопровождения взрослых.

·  Обучите детей не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях, объясните опасность водоворотов, судорог, больших волн, сильных течений и т.д.

·  Научите азам техники спасения утопающих, если вы не можете сделать это сами, то сходите к инструктору по плаванию.

**Оказание помощи утопающему**

·  Если 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 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.

·  Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел.

·  В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к оказанию доврачебной медицинской помощи и отправьте пострадавшего в медпункт (больницу).

Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

**Помните:**

· на Вас лежит ответственность за жизнь и здоровье Ваших детей в период летних каникул;

· о недопущении оставления детей без присмотра на воде и вблизи водоемов, а также в иных травмоопасных местах, представляющих угрозу жизни и здоровью детей.

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим Вас:

· разрешать купание на водоемах только в установленных местах и в вашем присутствии;

· когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь – подчас минута может обернуться трагедией;

· обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;

· взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь;

· Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов

· Обеспечьте безопасность пребывания детей вблизи водных объектов

· Не позволяйте играть детям в опасных местах, где они могут упасть в воду

· Не оставляйте ребёнка одного в воде, даже если он находится в спасательном жилете или на него надет спасательный круг

· Помните, что купание в необорудованных местах опасно для жизни и здоровья ваших детей!

· Обязательно научите ребенка плавать, сделайте его пребывание в воде более безопасным

· Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов, научите ребёнка не бояться звать на помощь, если он попал в беду

· Не устраивайте во время купания шумные игры на воде и не разрешайте этого детям – это опасно!

· Не поручайте присмотр за детьми при купании старшим братьям, сёстрам и малознакомым людям.

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

**Профилактика несчастных случаев на воде: советы родителям**

·Водные процедуры можно проводить не ранее полутора часов после приёма пищи.

·Не рекомендуется плавать в воде, если её температура ниже 16 градусов, поскольку это может закончиться потерей сознания и возникновением судорог.

·Если воздух прогрелся до 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.

·Купаться можно только в специально отведённых для этого местах (обычно они огорожены буйками). Но если захотелось поплавать в водоёме, где таких мест нет, к выбору зоны для купания нужно подойти серьёзно – глубина не более 2 метров, ровное дно, а скорость течения не должна превышать более полуметра в секунду, водоём ни в коем случае не заболочен.

·Взрослым необходимо тщательно проверить дно и постоянно контролировать процесс купания детей, которые должны находиться близко к берегу.

*Если взрослые находятся в нетрезвом виде, купаться категорически запрещено и самим родителям, и их детям. Потому что полный и неусыпный контроль в данной ситуации уже невозможен.*

Для того чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям необходимо самим руководствоваться простыми правилами, и обязательно каждый раз перед походом на пляж озвучивать эти правила для младших членов семейства.

**Основные правила**

1. Нельзя заплывать за буйки, а если таковых не имеется – плавать далеко от берегов.

2. Запрещено купаться возле кораблей, лодок, катеров, пароходов и пр.

3. Запрещено совершать прыжки в воду в местах, если это место незнакомо или глубина небольшая.

4. Прыгать в воду можно только со специально оборудованных площадок.

5. Нельзя после долгого и интенсивного теплового воздействия с разбега прыгать в холодную воду, поскольку это чревато остановкой сердца или потерей сознания. Для предотвращения таких последствий следует ополоснуться до купания.

6. Запрещено купаться во время сильного волнения или в шторм.

7. Нельзя купаться в водоёмах, на берегах которых находятся в большом количестве крупные камни или железобетонные плиты, со временем они обрастают мхом, и входить в воду или выходить из воды по ним бывает довольно сложно и небезопасно.

8. Специальные надувные круги и матрацы не предназначены для плавания на далёкие расстояния от берега.

9. Ни в коем случае нельзя играть в игры, когда требуется захватывать или удерживать соперника в воде — это опасно для жизни.

10. Время нахождения в воде следует ограничивать в зависимости от температуры обеих стихий – воды и воздуха.

Соблюдение мер безопасности – это не трусость, а рациональная осторожность. Если кто-то их игнорирует, это не повод совершать такую же глупость. Будьте мудрыми и научите этой мудрости своих детей. Тогда от семейного отдыха у водоёмов вы будете получать только удовольствие, не беспокоясь о последствиях.