**Памятка родителям о мерах безопасности детей на водоемах**

**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 ребенка 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 ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения.
* Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще 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).

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В НЕОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ**

* Не рекомендуется купаться в опасных и запрещенных для этого местах (вблизи гидросооружений, в судоходных местах, в местах со сложным рельефом дна, обрывистыми и подмытыми берегами, быстрым течением, водоворотами и т.д.).
* В случае необходимости купания в необорудованном месте, хорошо умеющий плавать должен обследовать рельеф дна. Дно должно быть пологим, без ям, коряг, острых подводных камней, стекла и других опасных предметов. Не купайтесь в местах, где дно заросло водорослями (можно запутаться).
* Никогда не входите в воду в нетрезвом состоянии
* Не оставляйте детей без присмотра
* Не заплывайте далеко от берега, правильно рассчитывайте свои силы. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. При неуверенном плавании плывите вдоль берега или по направлению к нему. К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой.
* Опасно нырять с лодок, катеров, причалов, мостов и других сооружений и в непроверенных местах
* Проявляйте внимание к друзьям и знакомым, будьте готовы придти им на помощь
* Не входите в воду при плохом самочувствии
* Не используйте при купании не предназначенные для этого предметы (надувные матрасы, доски, надувные автомобильные камеры и т.п.); спасательные средства и снаряжение не по назначению
* Не подплывайте к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствам
* Не допускаются игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося
* Не подавайте ложный сигнал о помощи, ведь следующий раз никто не поверит уже в реальный зов о помощи
* Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизится к берегу
* Оказавшись в водовороте, не теряйтесь а, набрав побольше воздуха, нырните по течению и всплывите на поверхность.
* При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и плывите к берегу
* Находясь в воде, необходимо соблюдать температурный режим своего тела. Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, в следствии резкого перепада температуры, происходят к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца. С другой стороны не доводите себя до переохлаждения
* Нежелательно купаться раньше чем через 1,5 — 2 часа после обильного приема пищи.