**Памятка «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! -находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

**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).