**В летнее время, в сезон купания водоем может быть опасен для жизни. Будьте осторожны!**

Строго следите за детьми, не оставляйте их без присмотра! Учитесь оказывать первую помощь пострадавшему на воде. В целях предупреждения несчастных случаев на водоеме учите детей и сами выполняйте следующие правила:

**Правила поведения на воде:**

* убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
* купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;
* не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи!
* не купайтесь в загрязненных водоемах!
* 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!

**Оказание помощи тонущему**

Если случилось подобное несчастье, не впадайте в панику. Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите на помощь.   
При спасении тонущего подплывите к нему сзади, возьмите за волосы или подмышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя захватить, плывите к берегу. На берегу положите пострадавшего животом на согнутое  колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз),  проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи глину, песок, водоросли, ил), а затем путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути.  
После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите ис­кусственное дыхание и непрямой массаж сердца.   
При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение.



**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. Нельзя нырять в незнакомых местах. Нельзя прыгать в воду с неприспособленных для этого возвышений.

8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам.

9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном.

10. После купания нужно хорошенько вытереться полотенцем и промокнуть уши.

Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы.

**Правила поведения на воде для детей** практически не отличаются от правил для взрослых. Взрослые всегда должны помнить, что они являются примером для своих детей. Сколько бы Вы не рассказывали ребенку о том, как нужно вести себя на воде, если Вы сами не соблюдаете эти правила, – все бесполезно.



**Уважаемые родители! Соблюдайте правила поведения на воде в летний период и приучите это делать ваших детей!**

МБДОУ детский сад №138

г.о. Самара

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

**НА ВОДЕ**



Подготовила: Анисимова Т.А.

Самара 2018