

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Лето – пора каникул и отдыха. Именно в этот период риск травматизма и гибели детей значительно возрастает. Повышенную опасность в жаркое время года представляют водоемы: реки, озера, пруды. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, и при нарушении правил безопасного поведения на воде.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- 1. Оставлять детей без присмотра вблизи водоемов нельзя! Дети любопытны и бесстрашны. Необходимо наблюдать за ребенком, когда он играет на берегу, и не выпускать его из вида.*
- 2. Купайтесь в разрешенных местах! Никогда не купайтесь в незнакомых, загрязненных местах!*
- 3. Не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи!*
- 4. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде - это опасно!*
- 5. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!*
- 6. Плавая на матрацах, кругах нельзя отдаляться от берега на слишком большое расстояние, если вы не умеете плавать.*
- 7. Объясняйте ребенку, что его безопасность зависит и от него, поэтому он должен быть осторожным и соблюдать правила поведения на воде.*

Помните!

Взрослые гибнут в основном по собственной халатности, а гибель детей, как правило, на совести их родителей.

Пожалуйста, сделайте всё, чтобы каникулы ваших детей прошли благополучно и отдых не был омрачен.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

1. **Купайтесь только в специально отведенных местах**, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние – к гибели.

2. **Не входите резко в воду и не ныряйте после длительного пребывания на солнце** (не исключён спазм дыхательных путей, «холодовой шок»), сразу после приема пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), в состоянии утомления.

3. **При купании не доводите себя до озноба:** при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

4. **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения:** даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений.

5. **Не подплывайте к близко идущим (стоящим у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них:** вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

6. **Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами:** даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

7. **Не заплывайте за буйки и другие ограждения,** установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. **Не допускайте шалостей на воде, связанных с купанием и нырянием,** не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия.



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

▶ Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

▶ Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.

▶ Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Помните: своевременно принятые меры безопасности на воде
ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ БЕДЫ!**

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и не оставлять ребёнка без присмотра ни на минуту

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



купайтесь только там, где есть разрешающие знаки



не играйте на обрывистых берегах



на открытой воде (на лодках, плотах, «бананах») одевайте спасательные жилеты



не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах



не заплывайте за буйки



не затевайте опасных игр на воде



не ныряйте в незнакомых местах



Учите детей
ПЛАВАТЬ
с раннего возраста