

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Буденовский детский сад «Солнышко»

**ПАМЯТКА**

для родителей о мерах безопасности во время нахождения детей на водоемах



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Наступает летний сезон. Часто родители с детьми 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**

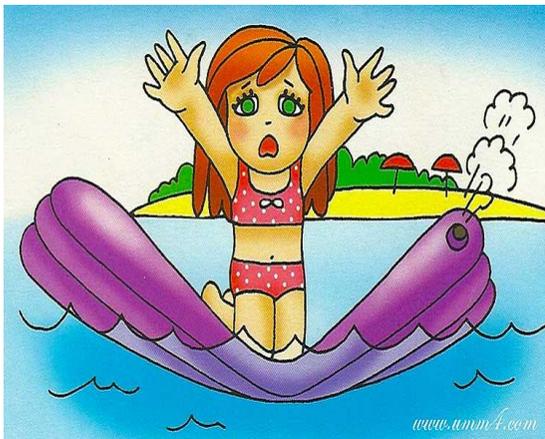
- 1.Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
2. Температура воды должна быть не ниже 18 градусов, детям находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в 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.

### Меры безопасности детей на воде

- Купаться только в специально отведенных местах
- Не заплывать за знаки ограждения мест купания
- Не допускать нарушения мер безопасности на воде
- Не плавайте на надувных матрацах, камерах без присмотра
- Не купайтесь в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов



### 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)

### Советы купающимся

#### До купания:

1. Прежде чем начать купание, посоветуйтесь с врачом, т. к. купание полезно не всем.
2. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25°C, воды – 18-19°C.
3. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места. Если поблизости нет пляжа, купальни, водной станции, можно купаться в водоеме с чистым песчаным берегом.
4. После еды не следует купаться раньше, чем через час.
5. Нельзя купаться в нетрезвом виде.
6. Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется.
7. Не купайтесь при большой волне.
8. Не прыгайте в воду в незнакомых местах.

#### Во время купания:

1. Входите в воду осторожно. На мелком месте остановитесь и быстро окунитесь с головой.
2. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.
3. При судорогах – не теряйтесь! Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
4. Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
5. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
6. Попав в водоворот, не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывайте на поверхность.
7. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
8. Помните: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
9. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.