|  |
| --- |
| ***Правила поведения несовершеннолетних на водных объектах.*** |
| **Памятка для детей и их родителей о поведении на воде в летний период.**  *Ребята!*  *Уважаемые родители!*  Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.- Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.  ***Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:***   * Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах. * Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. * Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).   ***Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:***   * Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания. * Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам. * Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др. * Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств. * Купаться у причалов, набережных, мостов. * Купаться в вечернее время после захода солнца. * Прыгать в воду в незнакомых местах. * Купаться у крутых, обрывистых берегов. * Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа. * Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок. * Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко. * Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.   **Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.**  ***Причины этому следующие:***   * Переохлаждение в воде. * Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем. * Купание незакалённого в воде с низкой температурой. * Предрасположенность пловца к судорогам. * Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.   ***Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:***   * При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак; * при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе; * при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине. * Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”. |

**Памятка для родителей о безопасности детей**

**Помните:**

• на Вас лежит ответственность за жизнь и здоровье Ваших детей в период летних каникул;

• о недопущении оставления детей без присмотра на воде и вблизи водоемов, а также в иных травмоопасных местах, представляющих угрозу жизни и здоровью детей.

**Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим Вас:**

• строго контролировать свободное время Ваших детей. Не допускать нахождение их без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время с 22.00 до 06.00 часов;

• разрешать купание на водоемах только в установленных местах и в вашем присутствии;

• когда ребенок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь – подчас минута может обернуться трагедией;

• обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;

• взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь;

• не позволяйте детям на велосипедах выезжать на проезжую часть дороги;

• проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в поездке или во время отдыха на природе;

• не разрешайте детям самостоятельно управлять авто- и мототранспортом;

• доведите до сведения детей правила пожарной безопасности, поведения в природе (лес, парк, речка) и на улице!

• научите оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях!

• контролируйте место пребывания детей;

• соблюдайте ПДД, правила пожарной безопасности, правила использовании газовых и электроприборов;

• особую осторожность проявляйте в лесу в связи с ККГЛ (клещи).

**Помните!!! Здоровье Вашего ребенка зависит от Вашего постоянного контроля, любви и заботы!!! Берегите своих детей, не оставляйте их без присмотра!**