УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

С наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Радость пребывания на водоемах может омрачить Ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

Не оставляете детей без присмотра около любых водоемов;

Купаться и загорать нужно 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, температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, при переохлаждении могут возникнуть судороги;

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;

Нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;

Опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;

Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара, купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева;

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;

Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам;

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

**Уважаемые родители! Если хотите научить ребёнка правилам безопасности, прежде всего выполняйте их сами! Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

Также хотелось бы напомнить о простых правилах поведения на воде во время критических ситуаций.

**Если тонет человек:**

1. Сразу громко зовите на помощь: "Человек тонет!",
2. Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»,
3. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце,
4. Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего,
5. Заговорите с ним: если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега, если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу; если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого - он обязательно отпустит вас,
6. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Если тонешь сам:**

1. Не паникуйте.
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.
3. Кричите, зовите на помощь.
4. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
5. Не пытайтесь как можно быстрее добраться до берега. Вам нужно экономить силы. Постарайтесь спокойно доплыть до людей берега или плавсредства.

**Если случились судороги:**

1. Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги.
2. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу.
3. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его.
4. Плывите к берегу.

**Если захлебнулись водой:**

1. Не паникуйте.
2. Постарайтесь развернуться спиной к волне.
3. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
4. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
5. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу, при необходимости позовите людей на помощь.

**В случае чрезвычайных ситуаций необходимо звонить:**

**«101» или "112" - с мобильных телефонов**

Уважаемые родители, самое главное: не оставляйте детей без контроля и и присмотра, так Вы сможете избежать непредвиденных ситуаций.

ПОМНИТЕ! ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ — В ВАШИХ РУКАХ.

**Счастливого и безопасного отдыха Вам и Вашим детям!**

Директор МОБУ лицея № 33 Т.Г. Еретенко

Исполнитель: социальный педагог Тулинова Е.А.