Памятка родителям

о мерах безопасности детей на водоемах

**Уважаемые  родители!**

* **Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям.**
* **Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено.**
* **Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде.**
* **Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестной глубиной.**
* **Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может повлечь остановку сердца.**
* **Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения.**
* **Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.**
* **Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.**
* **Объясните детям, что опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах.**
* **Не разрешайте нырять с мостов, причалов.**
* **Нельзя подплывать к лодкам, катерам и судам.**
* **Если достаточно взрослые школьники самостоятельно идут купаться, то старайтесь чтобы они ходили в безопасные места, где есть пост спасателя и медсестра.**
* **Не проходите мимо случаев появления детей у воды без сопровождения взрослых.**
* **Обучите детей не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях, объясните опасность водоворотов, судорог, больших волн, сильных течений и т.д.**
* **Научите азам техники спасения утопающих, если вы не можете сделать это сами, то сходите к инструктору по плаванию.**

****

**Оказание помощи утопающему**

* **Если на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить).**
* **Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние.**
* **Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу.**
* **Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел.**
* **В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к оказанию доврачебной медицинской помощи и отправьте пострадавшего в медпункт (больницу)**