***Памятка безопасности о проведении летнего досуга на водоемах***

***Данная памятка предназначена для обучающихся ОУ от 7 до 18 лет.***

Несмотря на то, что наступил долгожданный купальный сезон, стоит помнить о безопасности на воде. Свежий воздух, солнце и купание приносит не только заряд позитивных эмоций, но служит средством закаливания, но также вместе с этим несет ряд опасностей.

***Предлагаем вашему вниманию видеоролик, посвященный безопасности на воде в летний период:*** <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8972088648768121356&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-173031792_456239043&text=%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%9E%D0%91%D0%96%20-%20%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B5.mp4&path=sharelink>

- **При купании недопустимо:**

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.

2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.

3. Заплывать за буйки и ограждения.

4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.

5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.

6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

**Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

**Дорогие ребята!**

1  Купаться на водоемах разрешается только в летний период в специально отведенных и благоустроенных  местах, не имеющим медицинских противопоказаний к купанию.

2. Перед уходом к месту купания  предупредите родителей (родственников, опекунов, попечителей) о том – когда, куда и с кем вы идете. Запрещается выходить к месту купания без разрешения и сопровождения  взрослых. Не берите с собой  собак и других животных.

3. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

4. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег, физическая работа и т.д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

5. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.

6. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

7. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

8. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

9. Выйдя из воды, вытритесь насухо.

10. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

12. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

**Запрещается:**

1. Входить в воду разгоряченным (потным).

2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4. Купаться при высокой волне.

5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

6. Толкать товарища с вышки или с берега.

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**ПАМЯТКА**

**Если тонет человек:**

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. 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. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

**Если тонешь сам:**

- Не паникуйте.

- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

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

**Вы захлебнулись водой:**

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

- при необходимости позовите людей на помощь.

***Для закрепления правил безопасности, предлагаем вам пройти небольшую викторину. Свои ответы присылайте нам на электронный адрес:*** ***dist.abris@yandex.ru*** ***или в сообщения группы ВКонтакте (***[***https://vk.com/public170320083***](https://vk.com/public170320083)***).***

1. Что дает для организма человека плавание?
2. Начиная с какой температуры воздуха и воды рекомендуется купаться?
3. Через какое время после принятия пищи рекомендуется купаться и почему?
4. В каких местах разрешается купание?
5. Пока вы шли к водоему вы сильно вспотели и решили окунуться в воду, чтобы остыть, можно ли так делать и почему?
6. Сколько времени рекомендуется быть в воде и почему?
7. Представьте, вы плаваете в пруду, но ваши ноги запутались в водорослях, каковы ваши действия?
8. Плавая в реке вы попали в водоворот, каковы ваши действия?
9. Почему нельзя близко подплывать к плавающему моторному судну и почему?
10. Плывя по водоему вы сильно устали, что необходимо сделать, чтобы отдохнуть?
11. Что может произойти с ныряльщиком на глубине?
12. Какие спасательные средства, применяемые летом на воде вы знайте?
13. Почему нельзя плавать на бревнах, надувных матрацах, лежаках?
14. Вы решили покататься на надувной лодке, какие правила при этом нужно помнить?
15. Плавая на воде в глубоком месте, вы почувствовали, что у вас свело ногу судорогой, каковы ваши действия?