

## Безопасность жизни детей на водоемах

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи 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. Категорически запрещено купание: · детей без надзора взрослых; · в незнакомых местах; · на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых); 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.

### РОДИТЕЛЯМ

Весной нужно усилить контроль за местами игр детей. Оставаясь без присмотра родителей и старших, забывая меры предосторожности, потому что чувство опасности у ребенка слабее любопытства, они могут играть на обрывистом берегу, «мерить глубокие лужи». Такая беспечность порой заканчивается трагически. Поэтому родителям нужно неустанно повторять и предупреждать детей об опасности нахождения на льду весной, о правилах поведения в период паводка и ледохода, запрещать шалить у воды и пресекать лихачество.

Соблюдение этих простых правил – залог безопасности ваших детей!

### 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 удастся, 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. Плывайте 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.

### Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза. 2. Очистить ротовую полость. 3. Резко надавить на корень языка. 4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка. 5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - переве

2. рнуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка. 6. Вызвать “Скорую помощь”. Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**3. НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ** (в любой момент может произойти остановка сердца)  
**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**  
Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.