|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ**  • Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.  • Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.  • Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.  • Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.  • Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.  • Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.  **Уважаемые родители!**  Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода так и манит, так и приглашает окунуться.  Окунуться и поплавать – это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых и дети, и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие.  Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 000 населения гибнет 8-10 человек. Пребывание на воде не опасно только тем, кто умеет плавать. Вот почему первым условием безопасного отдыха на воде является умение плавать.  1681185237_3-45Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.  novosti |  | **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**  1. Купаться только в отведённых для этого местах  2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи  3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания  4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах  5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами  6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам  7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.  Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.  Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет  Родители и взрослые! Особенно хочется напомнить вам о тех, кто вызывает наибольшее беспокойство, - о детях! Не упускайте возможности предупредить дочь или сына об опасностях, которые таят в себе водоёмы!  **ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ НА ВОДЕ:**  1. Неумение плавать;  2. Употребление спиртного;  3. Оставление детей без присмотра;  4.Нарушение правил безопасности на воде.  \*Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.  \*Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.  \*Некоторые, купаясь, заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.  \*Немало бывает случаев, когда отдельные товарищи, бравируя своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, прыгают в воду в незнакомых местах.  \*Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног. |  | МБДОУ  детский сад № 8 «Звездочка»  **Буклет для родителей**  **C:\Users\Наталия\Desktop\bezopvoda.jpg**  "Правила безопасности  на водных объектах  в летний период года"    Подготовил : воспитатель:  Науменко Н.В        станица  Егорлыкская  \*Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.  \* Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.  \* Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.  \* Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.  \* В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.  \* Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть. |