**УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ!**

**Безопасность жизни детей на водоёмах во многих случаях зависит и ОТ ВАС!**

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

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько лёгких упражнений;

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

- не нырять при недостаточной глубине водоёма, 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 водоёме 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 и шалости на воде.

**ПАМЯТКА**

**Если тонет человек:**

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;

- попросите вызвать спасателей «скорую помощь»;

- бросьте тонущему спасательный круг либо длинную верёвку 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 удаётся, 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, кричите, зовите 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.

**Если 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.

**ПАМЯТКА**

**Правила оказания помощи при утоплении:**

- перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза;

- очистить ротовую полость;

- резко надавить на корень языка;

- при появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;

- если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из лёгких и желудка;

**- 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.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), а также САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

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

