**Консультация для родителей.**

**Правила безопасного поведения во время проведения отдыха у водоёмов.**

 **Уважаемые родители!**
 **Будьте бдительны!**

 Лето несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Обеспечить безопасность детей летом – в первую очередь задача родителей. Купание ребенка в открытом водоеме считается опасным. Но это вовсе не значит, что нужно лишать малыша такого удовольствия. Риск прямо связан со здравомыслием взрослых.
Основные причины гибели детей на воде:
- неумение плавать;
- оставление без присмотра;
- купание в необорудованных и запрещенных местах;
- несоблюдение температурного режима;
- незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды и на воде, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

Прежде чем взять ребенка на водоем, необходимо тщательно изучить с ним все основные правила безопасности на воде.

**1. Детям категорически запрещено купаться без присмотра взрослых. Мамы и папы, не отвлекайтесь, когда ваш ребенок находится в воде!
2. Родители! Не разрешайте вашим детям, плавать на каких - либо подручных средствах, например, на надувных игрушках, надувных матрацах, помните, что они могут лопнуть и ваш испуганный ребенок окажется в воде.
3. Не разрешайте детям нырять в незнакомых местах и не делайте этого сами. Под водой могут быть камни или деревья, и тогда такой отдых закончится, в лучшем случае, травмой.
4. Мамы и папы! Следите, во что играют ваши дети, когда находятся в воде. Расскажите им, что в воде нельзя, даже играючи, «топить» своих друзей или «прятаться» под водой**.
**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!**

****

Правила поведения детей на воде

Предлагаемая Памятка по правилам поведения на воде для детей содержит основные требования безопасности во время нахождения летом на водоемах, купания, отдыха, передвижения на лодках, катамаранах и т.д.

Данные правили поведения детей на воде можно использовать как инструкцию или инструктаж по правилам поведения на воде для дошкольников и школьников в летний период времени

**Правила поведения на воде**

1. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай разминку.
2. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окунись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки (разметку, буйки).
4. Не находись в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки, голову.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, так как в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайся к ним.
11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.
13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах.
14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу.
15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.
17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
19. На воде следи за младшими братьями (сёстрами).

**На воде необходимо помнить!**

1. Лучшая погода для купания: ясная безветренная погода.
2. Необходимая температура воздуха для купания: 25 и более градусов.
3. Необходимая температура воды для купания: не ниже 18 градусов.
4. Лучше время для купания: с 8 до 10 часов утра и с 17 до 19 часов вечера.
5. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
6. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
7. Купаться разрешается в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
8. Для тех, кто не умеет плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
9. Купайся там, где поблизости есть взрослые.
10. Не купайтесь в загрязненных водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
12. Не купайся в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.
10. Купание в нетрезвом виде запрещено!
11. Купание ночью запрещено!
13. Перед купанием в незнакомых местах сначала обследуй дно.
14. Не ныряй в незнакомых местах.
15. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайся на воде и зови на помощь.
16. Запрещено подавать крики ложной тревоги.
17. Если устал, а до берега еще далеко, отдохни, приняв положение «лежа на спине»!
18. Не отплывай далеко от берега на надувном плавательном средстве, оно может оказаться неисправными, а при ветре унести тебя далеко от берега.
19. Попав в быстрое течение, не следует пытаться плыть против него, плыви по течению по диагонали к берегу.
20. Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделай сильный рывок и под водой плыви в сторону по течению, через несколько метров всплывай на поверхность.
21. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений. Ляг на спину и пытайся медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если не удается, освободи от растений руки, подтяни осторожно к себе одну ногу и освободи ее руками, затем другую.
22. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
23. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
24. При оказании помощи не хватайся за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.

**Соблюдение данных требований безопасности на воде сделает отдых ребенка
полноценным, полезным и безопасным для здоровья!**