**Летний оздоровительный период - это не только отдых, солнце, поездки, но и период повышенной опасности для детей, когда большое количество времени они проводят на улице, на природе. Чтобы лето приносило только позитивные впечатления и эмоции - БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!!!**Отдел информационной политики в социальной сфере управления информационной политики Правительства Ростовской области представляет **Ролик о безопасности в летний период, который  можно скачать ЗДЕСЬ:**<https://yadi.sk/i/y0cfwbxP3Jgm9H>

|  |
| --- |
|  ***Правила поведения в лодке***Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и в любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным. Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду. Садясь в лодку, не торопитесь, а главное – не перегружайте ее; избегайте встреч с быстродвижущимся водным транспортом; не стоит вставать в лодке или раскачивать ее. Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.***Как купаться с "умом"***Перележав на пляже можно перегреться. При сильном и длительном перегревании возможны тепловой удар и нарушение работы сердца. Каковы симптомы перегревания? Покраснение кожи (ожоги), сухость, во рту, сильная жажда, возможно даже потеря сознания и остановка дыхания и сердца. Как же уберечься от этих неприятностей? Нельзя долго находиться на солнце, старайтесь спрятаться в тень. Во время сильной жары нужно носить светлую одежду. Головной убор - обязателен! Пейте больше воды: выделяемый кожей пот приводит к ее охлаждению. Употребляйте чуть больше соли: когда потеешь, соль выводится из организма, а это вредно. Что же делать, если у кого-то все же случился тепловой удар?Сразу же уложите его в тени, на месте, продуваемом ветром; заставьте мелкими глотками выпить много воды, протрите тело влажной тканью. Иногда может понадобиться даже искусственное дыхание и массаж сердца.***Для детей***Почему мы так любим купаться? Может быть, к этому нас подталкивает неосознанная память о тех далеких временах, когда все живое могло существовать только в воде? Да и сейчас 71% поверхности Земли составляют моря и океаны. И это, не считая бесчисленных озер, рек, прудов и искусственных водохранилищ!Но манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, обязательно надо уметь плавать. Недаром даже у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам на воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...Правила поведения на воде были сформулированы еще в 19 веке, когда в 1872 году в России организовали общество спасения на водах. Сегодня они примерно те же:**\* Не купаться, а тем более не нырять в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги)****\* Не заплывать за буйки****\* Не приближаться к судам****\* Не устраивать в воде игры с шуточными «утоплениями»****\* Пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых. Матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.**Для взрослых есть еще одно обязательное правило: **не купаться в нетрезвом виде**, но для вас ребята, это не актуально — ведь вы, разумеется, не употребляете спиртные напитки!Все перечисленные нами правила относятся к людям самоуверенным или беспечным. Однако причиной трагедии может быть и страх. Например, вы заплыли слишком далеко, устали, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет умение отдыхать на воде. Самый верный способ – лечь на спину, расправить ноги, руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде это сделать легче.Еще один «страх»: мышечная судорога - у пловца сводит ногу. С силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает. Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием - за волосы), плыть вместе с ним к берегу. Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги - нырните: человек, повинуясь инстинкту самосохранения, выпустит вас.Не стесняйтесь обращаться с ним жестоко: нередко это единственный способ спасти человека.**Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут:****\* Повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком нос и рот****\* Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей****\* Начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца****\* Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживления до прибытия «скорой помощи» - нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!*****Как избежать трагедии на воде***Купаться лучше вечером, когда нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать можно не более 20 минут, и это время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбирать безопасное место для купания с твердым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном. Никогда не прыгайте в местах, не оборудованных специально: можно удариться о камень или другой предмет.Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.***Основные правила поведения на воде***В жаркие дни у человека возникает естественное желание искупаться. Но вода приносит не только радость общения с природой. Напоминаем правила поведение на воде:1. **Не нырять в незнакомых местах.**
2. **Не заплывать за буйки.**
3. **Не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам.**
4. **Не устраивать игр в воде, связанных с захватами;**
5. **Не плавать на надувных камерах.**
6. **Не купаться в нетрезвом виде.**

Нарушение этих правил, особенно купание в нетрезвом виде, остается главной причиной гибели людей на воде.Впрочем, есть и другие причины. Например, часто бывает, что у пловца начинает сводить ногу. В такой ситуации купающийся должен на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, рукой сильно потянуть на себя ступню за большой палец.**Необходимо научиться и отдыхать в воде. Первый способ - лежа на спине. Спокойно расправить руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать дыхание и медленно выдохнуть. Второй способ – сжавшись «поплавком». Для этого необходимо вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками, и прижать к телу, сдерживая выдох, но, не напрягаясь, медленно выдыхать в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова — «поплавок». И так отдохнув, надо опять плыть к берегу.*****Ни в коем случае не теряйте контроль над собой. В критической ситуации нельзя паниковать, надо только действовать. В конце концов, умеющий проплыть 10 метров, проплывет и 100, если будет отдыхать, сохранять самообладание. Помните, что человек все-таки легче воды! Разумеется, эти советы помогут тем, кто умеет плавать. Научить плавать своего ребенка - такая же обязанность родителей, как научить правильно переходить улицу. Уверенно держаться на воде можно научить за 5-7 дней. И это уже первый шанс к безопасности на воде.*** |

***Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.
Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.***

**РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**

1. Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
2. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

**СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ**
Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде.

**ПОМНИТЕ**
- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ**

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.
При катании запрещается:
- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
- прыгать в воду и купаться с лодки;
- сидеть на бортах, переходит с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
- кататься в вечернее и ночное время;
- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
- кататься около шлюзов, плотин, плотов;
- останавливаться около мостов и под мостами.

**ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК**

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.
На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

**ПОМНИТЕ
Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.**

**Правила безопасного поведения на воде**

*Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться****правил поведения на воде****.*

*Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами поведения на воде и внутреннего распорядка мест для купания.*

*В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).*

*Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.*

*При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:*

*1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.*

*2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.*

*3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.*

*4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.*

*5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)*

*6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".*

*Не заплывайте за буйки– там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.*

*Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами– в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.*

**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 - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких 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);

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. В близи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и  растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.