**Правила безопасного поведения на водоёмах в летний период**

1. Не стой и не в тех местах, откуда можно упасть в воду.

2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.

3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может  оказаться на дне.

4. Никогда не в игры с удержанием «противника» под водой - он может  захлебнуться.

5. Не пытайся плавать на самодельных плотах или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.

6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень  опасны, так как лодка от этого может перевернуться.

7. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.

8. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся посильней  потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведенной ноги.

9. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко  кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись – нет  ли под рукой  спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты  сможешь добросить до тонущего.  Если это возможно, попробуй дотянуться  до тонущего  рукой, толстой веревкой.

При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.

2. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделай несколько легких физических упражнений.

4. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.

5. При ушных заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.

6. Не оставайся при нырянии долго под водой.

7. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.

8. Опасности в воде: сваи, камни, мусор; водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону; водоросли; волны.\

9. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.

10. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.

11. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.

12. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

13.  Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.

14. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.

**Судорога** - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
Применяйте способы самопомощи при судорогах:

- судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;

- судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;

- судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;

- судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

Запомните:
движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.

**Действия при оказании помощи утопающему:**

1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце)
2.   Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.
3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. (Голова пострадавшего должна находиться над водой).
5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу .
6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.
7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

**Запрещается:**

1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений
2. Входить в воду разгорячённым (потным).
3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
6. Купаться при высокой волне.
7. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
8. Толкать товарища с вышки или с берега.
9.   Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).



**Правила безопасного поведения на водоёмах в зимний период**

 Тысячи детей с нетерпением ждут начала зимы и становления льда на реках, озерах и других водоемах. Самые нетерпеливые из них выбираются на неокрепший лёд, подвергая свою жизнь и здоровье серьезной опасности. Важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей.

Нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

В зимнее время лед прирастает в сутки при:

t - (-5оС)-0,6см

t - (-25°C)-2, 9 см

t - (-40°C)-4, 6 см

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

1. Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.

2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.

3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.

4. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.

5. Особо опасны места сброса в водоемы промышленных сточных вод, растопленного снега с улиц города, насыщенного разного рода реагентами. В таких местах вода практически не замерзает всю зиму.

6. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.

7. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого пешню или палку. Во время движения пешней (палкой) ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.

8. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.

9. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.

10. Лыжная трасса, если она проходит по льду, должна быть обозначена вешками (флажками).

11.Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.

12. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.

13. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

**ПОМНИТЕ!**

- Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.

- В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег

- Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!

- Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

- Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

  В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:

- раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;

- развести костер (если есть возможность) или согреться движением;

- растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

 **Убедительная просьба к родителям!**

**Не отпускать детей на лед без присмотра.**

**Правила безопасного поведения на водоёмах в весенний период**

 Во время весеннего паводка лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться с шипением под ногами и сомкнуться над головой. Опасны в это время канавы, лунки, ведь в них могут быть ловушки - ямы, колодцы.
Но большую опасность детям весенний паводок представляет для детей.
Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, т.к. чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема.

 Кое-кто из подростков умудряются ловить рыбу, находясь на непрочном льду. Такая беспечность порой кончается трагически. В этот период ребятам не следует ходить на водоемы. Особенно опасны для жизни глубокие ямы и промоины, которые не всегда огорожены и обозначены предупредительными знаками.

 Поэтому в этот период следует помнить:
- на весеннем льду легко провалиться;
- перед выходом на лед проверить его прочность - достаточно легкого удара, чтобы убедиться в этом;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

 - Выходить в весенний период на отдаленные водоемы;
- Переправляться через реку в период ледохода;
- Подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и, следовательно, обвалу;
- Собираться на мостах, плотинах и запрудах;
- Приближаться к ледяным затором, отталкивать льдины от берегов, измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льдинам и кататься на них (нередко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).

**РОДИТЕЛИ!**

 Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясняйте правила поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Не разрешайте им кататься на самодельных плотах, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка. Следует провести беседы «О правилах поведения на льду и на воде». Долг каждого воспитателя и родителя- сделать все возможное, чтобы предостеречь детей от происшествий на воде, которые нередко кончаются трагически.

**ШКОЛЬНИКИ!**

Не выходите на лед во время весеннего паводка.
Не катайтесь на самодельных плотах, досках, бревнах и плавающих льдинах.
Не прыгайте с одной льдины на другую.
Не стойте на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться.
Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и помогут выручить из беды.
Не подходите близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игр в этих местах.
Не подходите близко к ямам, котловинам, канализационным люкам и колодцам.

**Дети, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.
НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ОПАСНОСТИ!**