**Инструкция для родителей**

**по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период**

1. Опасности в воде:

сваи, камни, мусор;

водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;

водоросли; волны.

2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.

 3. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.

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

5. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

6. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.

7. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько лёгких физических упражнений.

8. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

9. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головою вниз.

10. Не оставайтесь при нырянии долго подводой.

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

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

13. **Судорога** - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

13.1.  **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.

13.2. **Запомните:**

движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;

если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.

13.3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

14**.  Действия при оказании помощи утопающему**:

14.1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце)

 14.2.   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.

14.3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.

14.4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой ).

14.5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу .

 14.6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

14.7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

15. **Запрещается:**

15.1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений

15.2. Входить в воду разгорячённым (потным).

15.3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).

 15.4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

15.6. Купаться при высокой волне.

15.7.      Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.

15.8. Толкать товарища с вышки или с берега.

15.9.   Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Озёрский детский сад «Одуванчик»

**План мероприятий**

**по обеспечению безопасности детей в**

**летний период 2017г. на водных объектах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятий | Ответственный  за проведение | Дата  проведения |
| 1 | Совещание с воспитателями ДОУ на тему «Активизация работы по обеспечению безопасности детей на водных объектах в летний период». | Заведующий  ДОУ | 17.05.2017г. |
| 2 | Занятие с детьми всех возрастных групп на тему «Вода бывает полезная и опасная» | Воспитатели всех групп | 22.05.2017г. |
| 3 | Размещение информации на сайте ДОУ «Инструкция для родителей  по правилам безопасного поведенияна водоёмах в летний период» | Старший  воспитатель | май  2017 г. |
| 4 | Оформление наглядной агитации для родителей (законных представителей)  по правилам поведения на водоемах в летний период | Воспитатели всех групп | май  2017 г. |
| 5 | Проведение консультаций для родителей под роспись (законных представителей) на тему«Меры предосторожности и правила поведения на воде в летний период» | Воспитатели  всех возрастных  групп | 22.05.2017г. |

Заведующая МДОУ «Одуванчик» \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р.Мозголина