**Правила поведения на воде**

1. **Не ныряйте в незнакомых местах**– можно удариться головой о дно, повредить шейные позвонки, напороться на сваи, коряги и другие предметы.
2. **Не заплывайте за буйки**– там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.
3. **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.
4. **Не заплывайте далеко на надувных матрасах, игрушках и камерах** – ветром или течением Вас может отнести очень далеко от берега, захлестнуть волной.
5. **Не оставляйте детей без присмотра** – они могут оступиться и упасть в воду, захлебнуться волной или попасть в яму.
6. **Не купайтесь в нетрезвом состоянии** – у Вас потеряна координация, выпитый перед купанием алкоголь может подействовать неожиданно, Ваш «разгоряченный» организм может неадекватно отреагировать при соприкосновении с холодной водой.

**Несколько советов**

Человек, подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

**СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ. Подавите в себе страх и испуг.**

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

**ПОМНИТЕ**

Спасая человека на воде, нужно действовать обдуманно, осторожно, трезво оценивая сложившуюся ситуацию, не теряться в случае опасности.

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 5 минут.

**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.
6. **Вызвать “Скорую помощь” (телефон экстренных служб – 112)**

**НЕЛЬЗЯ**

**ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)**

**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Директор

Либик Наталья Адамовна

***Отделение социально-психологической***

***помощи семье и детям***

Заведующий отделением

Вальц Оксана Викторовна

Педагог-психолог

Кабаева Ирина Викторовна

Наш адрес:

456510 Челябинская область

Сосновский район

с. Долгодеревенское

ул. Северная, д.14

Часы работы:

Пн.-пт. с 9.00 до 17.00

Обед с 13.00 до 13.48

Телефон 8(35144)5-22-53, 3-21-06

Эл. почта: [mukcson\_sosnovka@mail.ru](mailto:mukcson_sosnovka@mail.ru)

Cайт КЦСОН: kcso16.eps74.ru



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

**«БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ»**



2019 год