**Беседа с детьми «Безопасность на водоёмах»**

**Цель:** рассмотреть основные правила безопасного поведения на водоёмах.

Многие современные города и населённые пункты расположены на берегах рек, озёр или морей, во многих есть пруды, водохранилища и др.

С давних пор человек использовал воду рек и озёр в своём хозяйстве и быту. Для бытовых нужд, особенно для питья и приготовления пищи, нужна чистая пресная вода.

Эта вода в процессе её промышленного использования загрязняется различными химическими веществами, становится непригодной для использования человеком и сбрасывается в реки и озёра, загрязняя их. Поэтому в черте города и вблизи него вниз по течению вода в реках непригодна для питья, а в некоторых местах опасна даже для купания.

Летом, в жаркую погоду лучший отдых – на берегу реки, озера или водохранилища, но надо помнить, что **не во всех местах можно купаться.** Если на берегу установлен знак «Купаться запрещено», не следует нарушать этого запрета, как бы ни было велико желание искупаться.

Таким образом, **первое правило** безопасного поведения человека на воде заключается в знании мест, где вода в водоёмах проверена и не представляет опасности для здоровья человека, где купание разрешено.

Есть и ещё **правила безопасного поведения на воде***,* знание и соблюдение которых уменьшает возможность несчастных случаев.

* Дно водоёма в месте купания должно быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным.
* Скорость течения воды не должна быть более 10 м/мин. Не следует купаться в местах с быстрым течением.
* Температура воды должна бы не ниже +18 0С.
* Глубина водоёма для неумеющих плавать не должна быть более 1,2 м.
* Неумеющие плавать все упражнения в воде выполняют около берега.
* Никогда не купайтесь в одиночку.
* Если вы решили совершить дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке со спасательными средствами.
* Не следует входить в воду вспотевшим и разгорячённым, сразу после приёма солнечных ванн или после подвижных игр. Прежде чем войти в воду, необходимо охладиться, отдохнуть в тени.
* Не рекомендуется входить в воду сразу после приёма пищи. Сделайте перерыв не менее 1 ч.
* Если ногу в воде свело судорогой, нужно набрать в лёгкие воздух, наклониться к ноге, взять её двумя руками за пальцы и сильно потянуть их к себе. После этого немедленно плыть к берегу.

**Правилами запрещается:**

* нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;
* заплывать за буйки;
* выплывать на судовой ход и приближаться к судам;
* устраивать в воде игры, связанные с захватами;
* далеко заплывать на надувных матрасах или камерах.

Лучший способ чувствовать себя уверенно в воде – это научиться плавать и постоянно поддерживать навыки безопасного поведения на воде.

**Помните!**

Необходимо научиться отдыхать на воде, не терять самообладания и правильно действовать в критической ситуации, не стесняться звать на помощь.

**Безопасность на замёрзших водоёмах**

Не менее важно знать и правила безопасного поведения на замёрзших водоёмах. Перемещаться по замёрзшему водоёму рискованно, тем более в одиночку. Но в случае возникшей необходимости переходить водоём рекомендуется только в проверенных местах, обозначенных специальными предупредительными знаками. Если безопасные места не обозначены, необходимо внимательно осмотреть лёд.

**Помните!**

Для одиночных пешеходов лёд считается прочным, когда его толщина не менее 7 см, для группы людей – 12 см.

Прочность льда можно определить по ряду признаков:

* наиболее прочен чистый прозрачный лёд, мутный лёд ненадёжен;
* на участках, запорошенных снегом, лёд тонкий и некрепкий;
* в местах впадения в озеро (реку) ручьёв, речек обычно образуется наиболее тонкий лёд.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости в туман, метель, сильный снегопад.

**Если вы провалились под лёд:**

* не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда;
* постарайтесь опереться локтем на лёд и переместить тело в горизонтальное положение (учитывайте, что выбираться нужно в ту сторону, откуда вы шли, то есть возвращаться на уже пройденную и проверенную дорогу);
* осторожно вытащите на лёд одну ногу, затем другую;
* постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли);
* на твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.