***Памятка о безопасности на водоёмах в летний период***

***С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.***

***Поведение на воде***

***Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!***

***При купании недопустимо:***

***1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.***

***2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.***

***3. Заплывать за буйки и ограждения.***

***4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.***

***5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.***

***6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.***

***Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.***

***Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!***

***КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»***

***Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.***

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!***

***Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС! В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.***

***Категорически запрещено купание:***

***- детей без надзора взрослых;***

***- в незнакомых местах;***

***- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых)***

***Необходимо соблюдать следующие правила:***

***- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.***

***- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).***

***- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.***

***- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.***

***- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.***

***- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.***

***- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.***

***Если тонет человек:***

***- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»***

***- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».***

***- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.***

***- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.***

***Если тонешь сам:***

***- Не паникуйте.***

***- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.***

***- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.***

***Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.***

***Вы захлебнулись водой:***

***- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;***

***- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;***

***- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;***

***- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;***

***- при необходимости позовите людей на помощь.***

***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”.***

***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.***

***Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.***

***ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.***

***Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.***

***Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.***

***Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.***

***Во-вторых, при купании запрещается:***

***- заплывать за границы зоны купания;***

***- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;***

***- нырять и долго находиться под водой;***

***- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;***

***- долго находиться в холодной воде;***

***- купаться на голодный желудок;***

***- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;***

***- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);***

***- подавать крики ложной тревоги;***

***- приводить с собой собак и др. животных.***

***Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.***

***Наиболее известные способы отдыха:***

***Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.***

***Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.***

***Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.***