**Памятка**

**безопасности на водоёмах в летний период**

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:**

**РОДИТЕЛИ!**

**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 плавательным средствам.**

**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 знаками «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.**

**ПАМЯТКА**

**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.**

**ПАМЯТКА**

**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.**

**ПАМЯТКА**

**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.**