|  |  |
| --- | --- |
|  | **ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**  **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**  Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. 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;  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.   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.   **Действия в случае, 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. |