Памятка о безопасности на водоёмах в летний период

**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.

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

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

**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.