**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**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;
* 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.
* 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 матрасах, 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:**

* перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
* очистить ротовую полость.
* резко надавить на корень языка.
* при появлении рвотного и кашлевого рефлексов — добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
* 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.
* 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.