**Памятка**

**населению по правилам безопасного поведения**

**на водных объектах в летний период**

**Информация**

**о правилах обеспечения безопасности в местах массового отдыха на**

**водных объектах.**

1. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на водных объектах.

2. В местах массового отдыха запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

- подплывать к моторным и весельным лодкам и другим маломерным судам,

прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей;

- загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории;

- распивать спиртные напитки, купаться в со

стоянии алкогольного опьянения;

- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;

- плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах.

3. Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах, плавание с использованием не приспособленных для этого средств (предметов).

4. Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водных объектах и соблюдении мер предосторожности.

5. При переохлаждении тела у купающего в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

- Изменить стиль плавания – плыть на спине.

- При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

- При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками

обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

- При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной

стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

- Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой,

иголкой и т.п.).

6. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не

нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Соблюдение Вами правил безопасного поведения на водоемах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.

**ПРАВИЛА**

**БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ**

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.

Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники. Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

При преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

**Правила безопасного поведения на воде:**

• Купайся только в специально оборудованных местах.

• Не нырять в незнакомых местах.

• Не заплывать за буйки.

• Не приближаться к судам.

• Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

• Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

**При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:**

• Оправляться в путь без спасательного жилета.

• Отплывать далеко от берега.

• Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.

• Нырять с лодки.

• Залезать в лодку через борт.

**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, кричите, зовите 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 идвигайтесь 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.**