**ПАМЯТКА**

**о безопасности на водоёмах в летний период**

**Поведение на воде**

**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 плавсредствам.

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 аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

**Помните!** Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.  
  
**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:   
РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС! Расскажите детям о том, что к**атегорически 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. 

**Телефоны служб экстренного реагирования:**

- единая дежурно-диспетчерская служба муниципального образования «Нефтеюганский район» – 01, 250-112 ( с мобильного телефона – 112);