**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 (аншлаги) 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 состоянии 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 запредупредительные 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 водоѐмов 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 боле
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.
* Заговоритес 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”.

**Помните!
                           Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**