**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.
1. Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах, плавание с использованием не приспособленных для этого средств (предметов).
2. 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.).

б.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 водоёмов 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, 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.***