**Памятка населению по правилам безопасного поведения на водных объектах в летний период**

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 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 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 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:**

* 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.***

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