***ПАМЯТКА***

*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.

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

**Телефоны экстренных служб:**

**Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112;**

**Единый номер спасателей 01, с сотового 101**

**Полиция 02, с сотового 102**

**Скорая помощь 03, с сотового 103**

***ПРАВИЛА*** ***ПОВЕДЕНИЯ*** ***НА*** ***ВОДЕ В*** ***КУПАЛЬНЫЙ*** ***СЕЗОН***

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни.

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

* Плавать в незнакомом месте, под мостами

и у плотин.

* Нырять с высоты, не зная глубины и

рельефа дна.

* Заплывать за буйки и ограждения.
* Приближаться к лодкам, плотам и

 иным плавсредствам.

* Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
* 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 можно  купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!***

***УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:******РОДИТЕЛИ!***

***Безопасность жизни детей на водоемах***

***во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!***

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

**Категорически запрещено купание:**

* ​ детей без надзора взрослых;
* ​ в незнакомых местах;
* ​ на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

**Купание в необорудованных местах ЗАПРЕЩЕНО!!!!!!**