|  |
| --- |
| **Памятка** **"Безопасность на воде в летний период"*****Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.*****Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.****Во-первых,** следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.**Во-вторых,** при купании запрещается:* заплывать за границы зоны купания;
* подплывать к лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
* нырять и долго находиться под водой;
* прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
* долго находиться в холодной воде;
* купаться на голодный желудок;
* проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
* плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
* подавать крики ложной тревоги;
* приводить с собой собак и др. животных.

Не умеющим плавать разрешается 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 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 природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде.**Категорически запрещено купание:*** детей без надзора взрослых;
* в незнакомых местах;
* на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

  |

|  |
| --- |
| **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. |

|  |
| --- |
| **ПАМЯТКА****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.** |