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