**ПАМЯТКА**

**НАСЕЛЕНИЮ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ**

**В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Основные правила безопасного поведения на воде**

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) 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 движущимся судам, 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 других животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

***Наиболее известные способы отдыха:***

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Не умеющим плавать 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.

***Необходимо соблюдать следующие правила:***

Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

Не нырять (особенно головой вниз!)при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне, при нахождении вблизи других пловцов.

Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

Не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

***Действия в случае, если тонет человек:***

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;

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).

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