**Памятка о соблюдении мер безопасности при нахождении на воде.**



**При купании недопустимо:**

-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 судам, плотам и иным плавательным средствам;

-прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;

-хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

 **При купании рекомендуется:**

Избегать употребления алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль;

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.

**Купание категорически запрещено:**

-детям без надзора взрослых;

-в незнакомых местах;

-на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

**При купании 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 при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), 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 допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**Правила оказания первой помощи:**

**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.

**Если 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 спасительную службу.

**Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду. Берегите себя и своих близких!**

Разработано КДН и ЗП

2025год