**Правила безопасного поведения на воде**

Наступило долгожданное лето, а это значит, что тысячи людей отправятся на природу, к водоемам. Чтобы приятное времяпрепровождение не обернулось трагедией следует соблюдать правила безопасного поведения на воде:

* Купайтесь в специально оборудованных местах. Безопасность купальщиков на стихийных пляжах никто гарантировать не может.
* В походах выбирайте место для купания, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина (до 2 метров) и нет сильного течения.
* Не ныряйте в незнакомых местах – это опасно. На дне могут оказаться бревна, камни и коряги.
* Плохое самочувствие, а также состояние алкогольного опьянения - противопоказания для купания.
* Не купайтесь в темное время суток.
* Не купайтесь в местах, запрещенных для купания.
* Не используйте неисправные плавательные средства или не предназначенные для плавания предметы.
* Не подплывайте к моторным лодка и катерам, не заплывайте за буйки.
* Игры в воде, где имеют место захваты, неприемлемы. Можно случайно вдохнуть вместо воздуха воду и потерять сознание.
* Следите за детьми, не оставляйте их без присмотра.

Даже при соблюдении всех правил могут возникнуть непредвиденные ситуации.

Если вы устали плыть, а берег еще далеко - отдохните «лежа на спине» или примите позу «поплавок».

Попав в сильное течение, попытайтесь успокоиться, не паникуйте. Не пытайтесь плыть назад по прямой против течения, вы потеряете силы. Начинайте плыть в сторону, и когда почувствуете, что течения нет, плывите к берегу.

Для того чтобы выбраться из водоворота необходимо набрать воздух, нырнуть и сильно грести руками и ногами. Это поможет вам выплыть в сторону от воронки водоворота.

При возникновении судороги, постарайтесь быстрее выйти из воды. Если такой возможности нет, смените стиль плавания, постарайтесь выпрямить ногу и потянуть стопу на себя.

Часто во время ныряния можно потерять ориентацию под водой. Выпустите немного воздуха, пузырьки воздуха укажут путь наверх.

В любом случае и при любой ситуации – зовите на помощь!

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:**

**РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**

**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

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! Ребенку должно быть категорически запрещено не только купаться, но и находится недалеко от водоема или приближаться к нему, если поблизости нет родителей.

**Категорически запрещено купание:**

•  детей без надзора взрослых;

•  в незнакомых местах;

•  на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

**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.

**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.[Описание: Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

•  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.***

***Если вы стали участником или свидетелем трагедии, несчастного случая или оказались в непростой ситуации, звоните в ЕДИНУЮ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ по телефону «01»; (с сотовых телефонов-101,112).***

Отдел мобилизационной подготовки, по делам ГО и ЧС администрации Краснохолмского округа.