

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам.

Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

### **ПАМЯТКА о безопасности на водоёмах в летний период**

Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

#### **При купании недопустимо:**

- 1 Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
- 2 Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
- 3 Заплывать за буйки и ограждения.
- 4 Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
- 5 Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
- 6 Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Избегайте употребление 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

#### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

***купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами***

**«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

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

#### **УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:**

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

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, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

#### **Категорически запрещено купание:**

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

- в местах неорганизованных дня купания.

**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

- 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 удастся, 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. Плывайте 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.***

## **ПАМЯТКА**

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. 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 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 др. 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 плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.