**Памятка населению по правилам безопасного поведения на водных объектах в летний период**

Информация о правилах обеспечения безопасности в местах массового отдыха на водных объектах.

1. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на водных объектах.

**2. В местах массового отдыха запрещается:**

\* купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

\* подплывать к моторным и весельным лодкам и другим маломерным судам, прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей;

\* загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории;

\* распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

\* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;

\* плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах.

***3. Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах, плавание с использованием не приспособленных для этого средств (предметов).***

***4. Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водных объектах и соблюдении мер предосторожности.***

5. При переохлаждении тела у купающего в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды. **Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:**

**\*** Изменить стиль плавания – плыть на спине.

**\*** При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

\* При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

\* При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

\* Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

6.Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

**Соблюдение Вами правил безопасного поведения на водоемах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ**

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.

Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

\* Перед купанием следует отдохнуть;

\* Не рекомендуется входить в воду разгоряченным;

\* Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки;

\* Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах;

\* Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно;

**\*** Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь;

**\*** Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах;

**\*** Не подавайте ложных сигналов бедствия;

\* Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться;

\* Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание;

\* Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых;

\* При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах;

\* Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

\* Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

\* Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

\* Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

**Правила безопасного поведения на воде:**

• Купайся только в специально оборудованных местах;

• Не нырять в незнакомых местах;

• Не заплывать за буйки;

• Не приближаться к судам;

• Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде;

• Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра;

**При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:**

• Оправляться в путь без спасательного жилета;

• Отплывать далеко от берега;

• Вставать, переходить и раскачиваться в лодке;

• Нырять с лодки;

• Залезать в лодку через борт;

**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.

**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 по телефонам:**

**Единая диспетчерская-дежурная служба**

**Вилегодского муниципального округа – (81843) 4-16-43**

**Единый номер вызова - 112**

**Помните!**

**Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду**