**Памятка**

 **"Правила поведения на воде".**

**Правила поведения на воде**

1. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить только на мелководье.

2. Во время купания нельзя стоять без движения.

3. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 190С и температуре воздуха ниже 21 – 230С.

4. Продолжительность купания не должна превышать 15 - 20 минут.

5. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

6. Купание ночью запрещено.

7. Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 1,5 - 2 часа до приема пищи.

***Требования безопасности***

1. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.

2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.

3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.

**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.

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 больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

**Правила безопасного поведения на воде**

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
5. Не ныряйте в незнакомом месте.
6. Не плавайте в очень холодной воде.
7. Не плавайте в грязной воде.

**ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

**При судороге ног:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно 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.

**ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:**

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

**При попадании жидкости в дыхательные пути:**

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

   Безопасность жизни Вас и ваших детей на водоемах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС**!
    В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: неукоснительно соблюдать правила поведения на природных и искусственных водоемах и помнить о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи на воде, от этого зависит Ваша жизнь и жизнь Ваших детей.

   Категорически запрещено купание:
– в состоянии алкогольного и (или) наркотического опьянения;
– в незнакомых, или запрещенных местах;
– детей без надзора взрослых;
**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:**
–  купаться можно только в разрешенных местах;
–  нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
–  не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;
–  нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
–  нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
–  нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
–  если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;
–  если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
–  не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
–  если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
–  нельзя подавать крики ложной тревоги.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ!**

–  когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые. Без сопровождения взрослых находится вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено!
–  нельзя играть в тех местах, где можно упасть в воду;
–  не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно;
–  не ныряй в незнакомых местах;
–  не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений;
–  не заплывай за буйки;
–  нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
–  не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
–  нельзя плавать на надувных матрасах или камерах, если плохо плаваешь;
–  не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
– около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: **«КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!».**  Никогда не нарушай это правило;
– в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона единую службу спасения 112.
Что делать, если на ваших глазах тонет человек?
Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого наклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем тряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.
**КАТЕГОРИЧЕСКИ** запрещается купаться на «диких» (не оборудованных пляжах).

**Не подвергайте свою жизнь, здоровье и жизнь ваших детей опасности!**
**ВЗРОСЛЫЕ! Не проходите мимо бесконтрольно купающихся**
**в водоемах детей! Постарайтесь убедить их покинуть водоем! При необходимости, окажите помощь по спасению попавшему в беду ребенку!**
**БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ ЛЕТОМ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС**