**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

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

**Напоминаем, что купание граждан в водоемах, где оно запрещено, одна из основных причин гибели людей.**

**Отдыхая на водоемах, не оборудованных в соответствии с требованиями безопасности, вы подвергаете свою жизнь серьезной опасности! Помните, что обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!**



**ПАМЯТКА**

**ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ В ВОДОЕМАХ**

**На водоемах запрещается:**

\* купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;

\* купание в необорудованных, незнакомых местах;

\* заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

\* подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и к другим плавсредствам;

\* прыгать в воду с катеров, лодок, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

\* купаться в состоянии алкогольного опьянения;

\* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;

\* подавать крики ложной тревоги;

\* плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

Меры обеспечения безопасности детей на воде

Взрослые обязаны не допускать:

\* одиночное купание детей без присмотра;

\* купание в неустановленных местах;

\* катание на неприспособленных для этого средствах, предметах.

Все дети должны помнить правила:

\* купаться только в специально отведенных местах;

\* не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;

\* не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;

\* не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;

\* не купаться в воде при температуре ниже +18°С;

\* не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;

\* купаться только в присутствии старших.

**ПАМЯТКА**

**О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Поведение на воде**

Наступил долгожданный купальный сезон. 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.

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

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

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**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);·

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.·

**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.·**

**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.

**ПАМЯТКА**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

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