|  |
| --- |
| **Памятка по мерам безопасности при купании в водоемах** |
| **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, причалов, 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.

**Телефоны экстренных служб:**

| **С мобильного телефона для всех абонентов сотовой связи:** |
| --- |
| Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112; |  |
|  |  |  |

**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.Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!**КАТЕГОРИЧЕСКИ 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);**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 собойспасаемого. 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 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 плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.  |