|  |
| --- |
| **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 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 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. |