С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

ПАМЯТКА

о безопасности на водоёмах в летний период

Поведение на воде

При купании недопустимо:

1. Плавать в необорудованных, запрещенных местах, под мостами, в судоходных акваториях.

2. Нырять, прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей: с мостов, береговых ограждений каналов и рек в черте города, с причалов и др, в разрешенных незнакомых местах, не зная глубины и рельефа дна.

4. Приближаться к судам, катерам, 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, шутя подавать крики ложной тревоги.

Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

Отдыхающим, не умеющим плавать, рекомендовано купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра! Убедитесь, что вас видит тот, кто с вами пришел, кто сможет помочь в случае опасности.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими табличками «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 купального сезона, 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, подготовьте мышцы и органы дыхания: сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- не ныряйте в запрещенных местах, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при недостаточной глубине водоема, 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 заплывайте за установленные знаки ограждения, категорически останавливайте намерение 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 паникуй, старайся сохранить ритм дыхания;
- сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь;
- перевернись на спину, широко раскинь руки, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов, выровняй дыхание.

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.

Если 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.

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