Памятка населению по правилам поведения на воде

**Необходимо помнить!**

* купаться можно только в разрешенных местах;
* нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
* не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
* не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для 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 зону 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. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
* если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
* 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;
* нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
* не ныряй в незнакомых местах;
* 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 и камерах (если плохо плаваешь);
* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
* если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
* необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**Оказание первой медицинской помощи**

**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.

**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!

В связи с отсутствием специально оборудованных мест, купание на водоемах Пчевского сельского поселения **строго** **ЗАПРЕЩЕНО.**
Если Вы все же отправились на отдых к водоему, то Вам необходимо не забывать ряд правил поведения на воде.

**ПОМНИТЕ!** Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.
Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

* Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
* Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
* Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
* Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

 **Если вы начали 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, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;
* 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», 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.

**Памятка купающемуся**

Находясь на пляже, не забывайте о безопасности!

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

**ПОМНИТЕ:**

* купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
* нельзя нырять в незнакомых местах-на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.
* не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
* нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для 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 и выплывать на фарватер;
* нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
* если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.