|  |  |
| --- | --- |
| **ПАМЯТКА**  **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**  Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными 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 установленные 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 или переполненный 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.   **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО купание детей без надзора взрослых!**  Не умеющим плавать следует купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра.  **Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде поможет предупредить беду. Единый телефон службы спасения - 112** | **Как действовать в случае, если Вы видите, что тонет человек:**   * Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!» * Попросите вызвать «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 Вы тонете:**   * Не паникуйте. * Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите 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.  **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.   **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.  **Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде поможет предупредить беду. Единый телефон службы спасения – 112** |
| **ПАМЯТКА**  **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**  Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными 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 установленные 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 или переполненный 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.   **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО купание детей без надзора взрослых!**  Не умеющим плавать следует купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра.  **Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде поможет предупредить беду. Единый телефон службы спасения - 112** | **Как действовать в случае, если Вы видите, что тонет человек:**   * Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!» * Попросите вызвать «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 Вы тонете:**   * Не паникуйте. * Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите 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.  **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.   **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.  **Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде поможет предупредить беду. Единый телефон службы спасения – 112** |