**ПАМЯТКА**

**О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

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.

Умение плавать – это еще не гарантия безопасности на воде. Можно заплыть далеко от берега и устать, Вас может подхватить сильное течение, можно запутаться в водорослях и т.п.

**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, особенно с работающим навесным мотором.

5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.

6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Рекомендации родителям - не оставляйте купающихся детей без внимания взрослых.

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!** Безопасность жизни детей на водоемах во многом зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

**Общие рекомендации:**

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 ныряйте при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

- продолжительность купания не должно составлять более 30 минут, а при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

- при купании в естественном водоеме не заплывайте за установленные знаки ограждения, не подплывайте близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

- не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**Как действовать при экстремальной ситуации на воде**

- если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже.

- находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто ВЫ крутите педали велосипеда;

- если ВЫ плыли и устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого раскиньте руки и ноги, лягте головой на воду, лицом вверх, и расслабьтесь.

- если ВЫ замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу;

- если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по течению реки, по диагонали к ближайшему берегу. При купании на море для преодоления морского прибоя, отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу;

- если у Вас свело судорогой ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец;

- не паникуйте.

**Оказание первой медицинской помощи при утоплении**

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут.

Поверните голову пострадавшего набок, при необходимости прочистите пальцами, салфеткой, куском материи забитые тиной, водорослями или песком рот и нос.

Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.

После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания и сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Необходимо знать, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой медицинской помощи должны выполняться быстро.

При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье (чай, кофе), тепло укутайте его и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение

**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.**

Начальник отдела МП и делам ГОЧС А.А. Люлякин