

ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА У ВОДОЕМА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Нырять только в проверенных местах



На пляже плавайте в зоне, ограниченной буйками



Купайтесь в трезвом виде



Следите за детьми у воды, обеспечьте детей надувными приспособлениями



Плавайте на безопасном расстоянии от катеров и других судов

**НЕБРЕЖНОСТЬ И НЕОСТОРОЖНОСТЬ ВЕДУТ
К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ. БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПЛЯЖАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Если не умеешь плавать, пользуйся нарукавниками или надувным кругом



Не ныряй и не плавай в неизвестных местах в грязной или холодной воде



Не балуйся в воде, не дерись и не мешай плавать другим



В солнечную погоду всегда надевай головной убор



Не пей из водоемов



Купайся только там, где рядом есть взрослые

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 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.

Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

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!»**

Правила безопасного поведения на воде:

- Купаться только в специально оборудованных местах
- Не нырять в незнакомых местах
- Не заплывать за буйки
- Не приближаться к судам
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра

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 удастся, 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 тоните сами:

- 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. Плывайте 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

При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:

- Оправляться в путь без спасательного жилета
- Отплывать далеко от берега
- Вставать, переходить и раскачиваться в лодке
- Нырять с лодки
- Залезать в лодку через борт

Правила оказания помощи при утоплении:

- Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза
- Очистить ротовую полость
- Резко надавить на корень языка
- При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- 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
- Вызвать «скорую помощь»