|  |
| --- |
|  |

**Памятка по мерам безопасности при купании в водоемах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Памятка**  **по мерам безопасности при купании в водоемах**  ***На водоемах запрещается:***   * **купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;** * **купание в необорудованных, незнакомых местах;** * **заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;** * **подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и к другим плавсредствам;** * **прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;** * **купаться в состоянии алкогольного опьянения;** * **играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;** * **подавать крики ложной тревоги;** * **плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.**   **Меры обеспечения безопасности детей на воде**  ***Взрослые обязаны не допускать:***   * **одиночное купание детей без присмотра;** * **купание в неустановленных местах;** * **катание на неприспособленных для этого средствах, предметах.**   ***Все дети должны помнить правила:***   * **купаться только в специально отведенных местах;** * **не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;** * **не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;** * **не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;** * **не купаться в воде при температуре ниже +18°С;** * **не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;** * **купаться только в присутствии старших.**   **Телефоны экстренных служб:**   | **С мобильного телефона для всех абонентов сотовой связи:** | | | | | --- | --- | --- | --- | | **Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112;** | | |  | | **с городского телефона:** | |  |  | | **Единый номер спасателей** | **01** |  |  | | **Полиция 02, Скорая помощь  03** |  |  |  |   **ПАМЯТКА**  **о безопасности на водоёмах в летний период**    **Поведение на воде**  **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. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**    **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.**  **5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.**  **6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.**  **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.**  **Телефоны экстренных служб:**   | **С мобильного телефона для всех абонентов сотовой связи:** | | | | | --- | --- | --- | --- | | **Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112;** | | |  | | **с городского телефона:** | |  |  | | **Единый номер спасателей** | **01** |  |  | | **Полиция** | **02** |  |  | | **Скорая помощь** | **03** |  |  |   **УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:**  **РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**    **Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**  **В связи с наступлением жаркой погоды, 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, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.** * **·  Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).** * **·  Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), 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 заплывать за установленные знаки ограждения, не 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 паникуйте.** * **·  Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови 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. 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.**       **ПАМЯТКА**  **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.**  **НЕЛЬЗЯ:**  **ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца);**  **САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**  **Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**        **Телефоны экстренных служб:**   | **с мобильного телефона для всех абонентов сотовой связи:** | | | | | --- | --- | --- | --- | | **Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112;** | | |  | | **с городского телефона:** | |  |  | | **Единый номер спасателей** | **01** |  |  | | **Полиция** | **02** |  |  | | **Скорая помощь** | **03** |  |  | |  |  |  |  |       **ПАМЯТКА**  **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**  **Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. 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.**   **Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.**  **Наиболее известные способы отдыха:**  **Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.**  **Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.**  **Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.** |