|  |
| --- |
|  |

**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.** |