**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;

- 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.

***При купании:***

· 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.

***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.

***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.



Обо всех случаях нарушения мер безопасности при купании на водных объектах сообщать по номеру 8(35348) 3-10-10; 89228700009 дежурному диспетчеру ЕДДС.