**ПАМЯТКА**

**О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ**

**В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** купание на водоемах, оборудованных предупреждающими щитами**«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

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 с детьми о правилах поведения на водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с детьми на воде, от этого зависит жизнь детей сегодня и завтра.

**Категорически запрещается:**

* купание в состоянии алкогольного опьянения;
* купание детей без надзора взрослых;
* купание в незнакомых местах;
* купание детей 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 ныряйте 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 не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
* Во избежание перегревания отдыхать на пляже в головном уборе.
* Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**ЧТО ДЕЛАТЬ**

***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, 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. Плывите к берегу.

***Если  захлебнулся  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.

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!**