**Меры предосторожности и правила безопасного поведения**

**на водоемах**

**Безопасное поведение на водоемах**

Приближается лето. Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

* Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям;
* Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;
* Не купайтесь в опасных, запрещенных местах;
* Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;
* Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п., нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
* Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
* Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться; -Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически,
* Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.
* Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.
* Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
* Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.
* Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям -делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.

Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас!

 Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах!..
**ПАМЯТКА**

О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ОСНОВНЫЕ 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.

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.

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.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

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.

Действия в случае, 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.

Безопасное поведение на водоемах летом

Лето – пора отпусков. А какой отпуск  обходится без посещения водоема, искусственного или естественного. Неважно.  По статистике, в среднем на водоемах погибает более 10 тыс. человек, и больше половины из них погибают в воде. Именно поэтому следует соблюдать элементарные правила безопасности, чтобы отдых не обернулся неприятными последствиями, и не только:

Умение плавать это важнейшая составляющая безопасности на воде.

 Но даже хороший пловец может устать, или у него может резко свести ногу судорогой.

Поэтому не стоит полагаться только на свои навыки пловца.

 Если же вообще нет навыков плавания, в воду заходить глубже, чем по пояс запрещено.

Купание в необорудованных для этого местах, а также в запрещенных местах. Оборудованным считается место для купания, где дно водоема проверено, очищено от коряг и пней, различного мусора. Кроме того, акватория оборудованных мест купания ограничивается специальными буйками, а на суше оборудован спасательный стенд: спасательные круги и шары, медицинская аптечка. В запрещенных местах для купания возможно наличие подводных течений, водоворотов и омутов, справиться с которыми не всем под силу.поведение на водоеме летом

* Запрещается плавать вблизи причалов и пирсов, а также подплывать к судам. Также, запрещено нырять с лодок и причалов. Незнание состояния дна и опора в виде причала или лодки может привести к получение травм позвоночника. Использование в качестве плавсредства предметов, не предназначенных для этого, может также привести к травмированию.
* Несоблюдение температурного режима. Нарушение этого пункта также может пагубно сказаться на состоянии здоровья. Не рекомендуется купаться при температуре ниже 20 градусов. Если уж это неизбежно, то купание должно осуществляться под присмотром других людей, а лучше медиков. При температуре 24 и выше нахождение в воде должно быть ограничено 40 минутами. В противном случае наступает переохлаждение организма, что может повлечь за собой недостаток дыхания и учащенное сердцебиение. Также, следует помнить, что после последнего приема пищи должно пройти не менее двух часов, прежде чем вы направитесь в водоем.
* Игры в водоеме должны осуществляться в специально оборудованных местах, не допускать игр с подбрасываниями в воде, захватами купающихся, а также подачи сигнала ложной тревоги .
* Дети сами являются повышенным источником опасности. Не оставляйте их без присмотра. Даже если ребенок умеет плавать, он вряд ли сможет правильно распределить свои силы, поэтому не упускайте ребенка из виду ни на минуту. Обязательно наденьте на ребенка спасательный жилет. Следует помнить: дети мерзнут в воде гораздо быстрее взрослого, поэтому его нахождение в воде не должно оставаться бесконтрольным.
* Распитие спиртных напитков до, во время и после купания строго противопоказано.
* Загрязнение водоема и прибрежной зоны также запрещено.
* В случае, если вы решили прокатиться на лодке или катамаране, следует обязательно надеть спасательный жилет. Никакой круг и нарукавники его не заменят. Подробней с правилами безопасного отдыха на водоемах можно ознакомиться посмотрев видео.

 **Правила зимней безопасности на водоемах**

В зимний период также следует соблюдать правила безопасности при нахождении на водоеме:

* Запрещено выходить на водоем в темное время суток.
* Прочность льда определяется несколькими ударами палки впереди себя. Если после ударов лед не теряет прочности и не проступает вода, лед достаточно устойчив. Запрещается проверять толщину льда ударами ногой.
* Следует помнить, что в местах зарослей кустарников и деревьев лед, как правило, не превышает 5-7 см. в толщину, и достаточно ненадежен для нахождения на нем.
* Во время зимней рыбалки следует помнить, что недопустимо собираться большими группами на льду.
* В случае, когда по льду передвигается группа лиц, расстояние между ними должно составлять не менее 5 метров.
* Перенос личных вещей по льду осуществляется на одном плече, что в случае необходимости была возможность их сбросить, или использовать в качестве подручных средств.
* Нельзя прыгать на льдины во время ледохода.

**Правила помощи тонущему**

* первым делом громко звать на помощь;
* вызвать специализированные службы помощи – скорую помощь и службу спасателей;
* киньте утопающему спасательный круг;
* если возможно, попытайтесь добраться до тонущего самостоятельно.

Соблюдение безопасного поведения на водоемах является неким гарантом отдыха без неприятных происшествий. Стоит помнить, что выбирая место для отдыха, необходимо уделить время для изучения дна водоема и прибрежной зоны, для исключения различных непредвиденных ситуаций.