**Памятка населению по правилам поведения на воде  
Необходимо помнить!**•    купаться можно только в разрешенных местах;  
•    нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;  
•    не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;  
•    не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;  
•    нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;  
•    нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;  
•    нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;  
•    если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;  
•    если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;  
•    если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;  
•    нельзя подавать крики ложной тревоги.  
  
**Правила поведения детей на воде**•    когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;  
•    нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;  
•    не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;  
•    не ныряй в незнакомых местах;  
•    не заплывай за буйки;  
•    нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;  
•    не устраивай в воде игр, связанных с захватами;  
•    нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);  
•    не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;  
•    если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;  
•    необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.  
  
**Оказание первой медицинской помощи**  
При попадании жидкости в дыхательные пути:  
•    положите пострадавшего животом на согнутое колено;  
•    проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;  
•    путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;  
•    после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.  
  
**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!  
В связи с отсутствием специально оборудованных мест, купание на водоемах Подлесного сельского поселения строго ЗАПРЕЩЕНО.  
Если Вы все же отправились на отдых к водоему, то Вам необходимо не забывать ряд правил поведения на воде.  
**ПОМНИТЕ!** Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.  
Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.  
Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.  
•    Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.  
•    Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.  
•    Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.  
•    Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.  
Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.  
 **Если вы начали тонуть**При судороге ног:  
•    позовите находящихся поблизости людей на помощь;  
•    постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;  
•    возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;  
•    при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;  
•    после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно 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  
  
**Вы увидели тонущего человека**  
•    привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь», скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;  
•    спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;  
•    если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;  
•    если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;  
•    не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;  
•    при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;  
•    при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;  
•    если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.  
  
**Памятка купающемуся**Находясь на пляже, не забывайте о безопасности!  
Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.  
ПОМНИТЕ:  
•    купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;  
•    нельзя нырять в незнакомых местах-на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.  
•    не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;  
•    нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;  
•    нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования - бакены, буйки и т.д.;  
•    нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки и выплывать на фарватер;  
•    нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;  
•    если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.