** ***ПРАВИЛА***

***БЕЗОПАСНОСТИ***

***НА ВОДОЁМАХ***

***Меры 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;
* если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
* не подавай ложных сигналов тревоги, не плавай на надувных матрацах, камерах, досках;
* никогда не играй в игры с удерживанием "противника" под водой - он может захлебнуться;
* не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
* опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
* 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.

***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.[Описание: Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)
* 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.

***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.

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

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.

