**ПАМЯТКА**

**«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ»**

**Правила поведения на воде.**

* Перед купанием надо отдохнуть.
* Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Быстро входить в воду надо только на мелководье.
* Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.
* Во время купания нельзя стоять без движения.
* Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
* Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.
* Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно.
* Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19 С и температуре воздуха ниже 21 – 23 С.
* Продолжительность купания не должна превышать 15 – 20 минут.
* Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
* Купание ночью запрещено.
* Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.
* Не подавайте ложных сигналов бедствия.

**ДАЖЕ ХОРОШИЙ ПЛОВЕЦ ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬ ПОСТОЯННУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ, ДИСЦИПЛИНУ И СТРОГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**.

**Если вы начинаете 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;

- 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.

**Требования безопасности**

* При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
* При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.
* При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.
* Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, походы, на пикники.
* Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что человек вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.
* Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу и др., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
* Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

**Вы увидели тонущего человека:**

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, 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.

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!

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.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

* когда купаешься, **поблизости от тебя должны быть взрослые**, без сопровождения взрослых находится вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено!
* **нельзя играть в тех местах, где можно упасть** в воду(на обрыве у реки);
* **не заходи на глубокое место**, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно;
* **не ныряй** в незнакомых местах;
* не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений;
* не заплывай за буйки;
* **не устраивай в воде игр, связанных с захватами**;
* нельзя плавать на надувных матрасах или камерах если плохо плаваешь;
* **не пытайся плавать на бревнах**, досках, самодельных плотах;
* около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: «**КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!**». Никогда не нарушай это правило;
* в экстремальной ситуации **зови на помощь взрослых** или звони с мобильного телефона по номеру «112»

**ПОМНИТЕ!!!**

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!!!**

**ОСНОВНОЕ ПРИ САМОСПАСАНИИ – НЕ ВПАСТЬ В ПАНИКУ, ВЛАДЕТЬ СОБОЙ, СПОКОЙНО ПРЕДПРИНИМАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ СОЗДАВШЕГОСЯ ПОЛОЖЕНИЯ.**



