**Администрация муниципального образования «Пыбьинское»**

**ИНФОРМИРУЕТ**

**о безопасности на водоёмах в летний период**

**Поведение на воде. Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни.**

**ПОМНИТЕ: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

**При купании недопустимо:**

**1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.**

**2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.**

**3. Заплывать за буйки и ограждения.**

**4. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.**

**5. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.**

**Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.**

**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. Телефон ЕДДС 5-16-96;**

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, ПЕДАГОГИ! 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;**

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

* **· Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов. Телефон ЕДДС 5-16-96**

**ПАМЯТКА 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.**

**Телефон ЕДДС 5-16-96**

**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.**

**Телефон ЕДДС 5-16-96**

**ПАМЯТКА ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

**Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. 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.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| http://www.spmariinsk.ru/templates/Default/images/spacer.gif |  |

***Правила безопасного поведения на воде***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | |  | |  |
|  | ***Безопасность на воде***    Умение плавать — еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем – это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать и утонуть, но можно заплыть далеко от берега и утонуть. Вас может подхватить сильное течение, или вы можете запутаться в водорослях.  Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.  Меры по предупреждению опасных для жизни ситуаций на воде  Не купайтесь в запрещенных местах, обозначенных знаками на берегу и буйками на воде.  Не купайтесь в нетрезвом виде.  Не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах.  Не купайтесь в ветреную погоду и грозовую погоду.  Не прыгайте в воду с лодки или других плавсредств.  Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.  Не подплывайте к лодкам и другим плавсредствам.  Не засоряйте водоемы.  Не оставляйте на берегу мусор.  Не разрешайте детям самовольно уходить к водоемам и купаться.  Не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых.    ***Советы врача отдыхающим у воды***    • Если не умеете плавать, не заходите в воду выше пояса;  • Не следует купаться после еды ранее, чем через полтора – два часа;  • Не плавайте сразу после солнечной ванны. В результате перегревания организма, а затем резкого охлаждения в воде может произойти остановка сердечной деятельности;  • Продолжительность купания не должна превышать 10 -15 минут;  • При первых признаках переохлаждения (озноб, слабость, дрожь) немедленно выходите на берег и больше не купайтесь;  • Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду обхватите стопу и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.    ***Как действовать при экстремальной ситуации на воде***    Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали велосипеда.  Если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине.  **Второй способ** – сжавшись «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохнитев воду, а затем – опять быстрый вдох и снова «поплавок».  Если вы замерзли в воде, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги.  Если вас подхватило течение реки, то двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.  Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь под воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, затем всплывайте на поверхность.  Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лучше лечь на спину и спокойно всплыть в сторону чистой воды. Если это не поможет, то нужно подтянуть ноги и осторожно освободиться от растений руками.    ***Как действовать, чтобы спасти утопающего***    Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему. Прежде всего ободрите его криком и плывите на помощь. К тонущему человеку подплывать лучше со спины. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, и взяв сзади за волосы или плечи и руки, повернуть тонущего лицом вверх и плыть вместе с ним к берегу, работая свободной рукой и ногами. Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги – немедленно нырните: тонущий человек, повинуясь инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко – нередко это единственный способ спасти человека.  Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.  Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток его найти на глубине, а затем вернуть к жизни.  При наличии лодки, приближаться к утопающему следует против течения, при ветреной погоде – против ветра и потока воды. Вытаскивать человека из воды лучше всего со стороны кормы.  Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут  Вытащив потерпевшего на берег, вызовите «Скорую помощь» и окажите первую медицинскую помощь пострадавшему:  • Повернув его на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;  • Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей;  • Начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца;  • Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление пострадавшего до прибытия врачей – нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!      У пожилых людей надавливание щадящее, маленьким детям надавливание производить не ладонью, а пальцами.  Хочется надеяться, что вы прочли эту памятку внимательно. Постарайтесь запомнить наши советы. Научитесь быть готовым к опасности.  Желаем вам не попадать в экстремальные ситуации, но каждую минуту надо быть к этому готовым. Строго соблюдайте меры безопасности на воде |  |