**ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:**

 **-** следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;

- после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;

 - не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо; - не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;

 - 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; - очень опасно купаться и плавать в пьяном виде.

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

Если тонет человек:

• Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!».

 • Попросите вызвать спасателей и бригаду скорой помощи.

• Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце.

• Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до потерпевшего. 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, кричите, зовите 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. 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 бригаду скорой помощи.

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) НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ. Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду**

**Единая дежурно-диспетчерская служба МР «Магарамкентский район» – *01****,* ***112***

***(55-18-30******)*. моб.89285243217**

**Памятка**

**населению по правилам безопасного поведения**

**на водных объектах в летний период**

Информация о правилах обеспечения безопасности в местах массового отдыха на

водных объектах.

1. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим

бедствие на водных объектах.

2. **В местах массового отдыха запрещается:**

\* купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими

и запрещающими знаками и надписями;

\* подплывать к моторным и весельным лодкам и другим маломерным судам,

прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей;

\* загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории;

\* распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

\* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а

также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и

захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;

\* плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах.

3. Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах,

плавание с использованием не приспособленных для этого средств (предметов).

4. Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и

оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о

правилах поведения на водных объектах и соблюдении мер предосторожности.

5.При переохлаждении тела у купающего в воде могут появиться судороги, которые

сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды.

Если нет этой возможности, **то необходимо действовать следующим образом:**

\* Изменить стиль плавания – плыть на спине.

\* При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в

кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать

кулак.

\* При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками

обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

\* При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной

стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с

силой назад к спине.

\* Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой,

иголкой и т.п.).

6.Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не

нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

**Соблюдение Вами правил безопасного поведения**

**на водоемах позволит избежать несчастных случаев**

**на воде во время купания.**