**Памятка**

**по мерам 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 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;   
  
-не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;   
  
-не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;   
  
-не купаться в воде при температуре ниже +18°С;   
  
-не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;   
  
-не кататься на самодельных плотах;   
  
-купаться только в присутствии старших.

**О мерах предосторожности на воде:**

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать  предосторожности на воде.

- Не употреблять спиртные напитки во время купания и не жевать жвачку во время нахождения в воде.

- Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

- Начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17-19\*С. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой.

- В  воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и  мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.

- Плавая при волнении поверхности воды, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Не заходить в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- Не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов.

- Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянуться. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

- Еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

- Важным условием безопасности является соблюдение правил при катании на лодке. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.

**ПАМЯТКА**

**для родителей о мерах безопасности во время нахождения детей на водоемах**

***УВАЖАЕМЫЕ  РОДИТЕЛИ!***

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!

2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!

3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!

4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!

5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!

6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет, или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!

7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

**Меры безопасности при купании**

1.Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева

2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.

3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца

4. В ходе купания не заплывайте далеко.

5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.

6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.

7. Не разрешайте нырять с мостов.

**Меры безопасности детей на воде**

* Купаться только в специально отведенных местах
* Не заплывать за знаки ограждения мест купания
* Не допускать нарушения мер безопасности на воде
* Не плавать  на надувных матрацах, камерах
* Не купаться в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов

**Оказание помощи утопающему**

Последовательность действий при спасении тонущего:

* Войти в воду
* Подплыть к тонущему
* При необходимости освободиться от захвата
* Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой
* Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу)