**ПАМЯТКА**

**по правилам безопасного поведения на воде и вблизи водоемов**

 **в летний период**

1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

2. Не рекомендуется купаться при температуре ниже 20 градусов. В воде следует находиться не более 10-15 минут.

3. Не заплывайте за буйки, в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Не подплывайте близко к идущим судам.

4. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
5. Нельзя оставлять малолетних детей на берегу водоёма без присмотра взрослых.

6. С осторожностью используйте надувные матрасы, круги и т.п. Ветром или течением их может отнести далеко от берега.

7. Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.

8. Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.

9. Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

10. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
11. При нырянии не оставайтесь долго под водой.
12. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
13. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
14. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45—50 минут.
15. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

**Запрещается:**
1. Купаться в необорудованных, опасных, запрещенных местах;

2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей;

4. Купаться при высокойволне.

5. Купайтесь во время грозы.

6. Прыгать в воду в незнакомых местах неизвестной глубины, прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений.

7. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы, сталкивать с вышки других купальщиков

8. Проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения.

9. Купаться в нетрезвом виде.

**Оказание помощи утопающим.**

1. Если на ваших глазах тонет человек, первым делом - громко позовите на помощь.
2. Оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить).
3. Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние.
4. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его.
5. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу.
6. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине.
7. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.
8. Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел.
9. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям - делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.