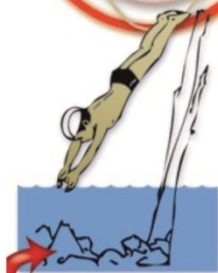




ВНИМАНИЕ! ОПАСНО:



Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно



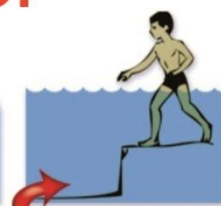
Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы



Устраивать на воде опасные игры



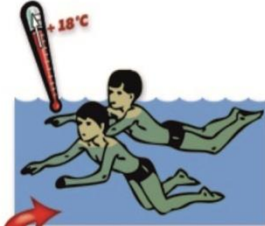
Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах



Купаться в неустановленных местах



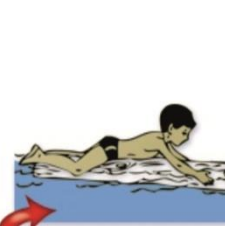
Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды



Купаться в воде при температуре ниже 18°C



Подавать ложные сигналы тревоги



Кататься на самодельных плотках



Подплывать к близким и дущим судам, лодкам и катерам

При возникновении чрезвычайных ситуаций на воде звоните по телефонам: 01, 112 - единая служба спасения;

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!

С водой связано очень большое количество несчастных случаев. Подавляющее большинство из них – следствие легкомысленного поведения и пренебрежение простейшими мерами безопасности.

В России ежегодно тонут до 20 тысяч человек – это очень серьезная цифра. Порядка 30-35% приходится на долю детей.

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;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);



● **Необходимо соблюдать следующие правила:**

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.



● **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 удастся, 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 булавок при себе нет, ущипните

несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте 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.



● **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. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
 5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
 6. 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**



● **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.**



• 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 плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.