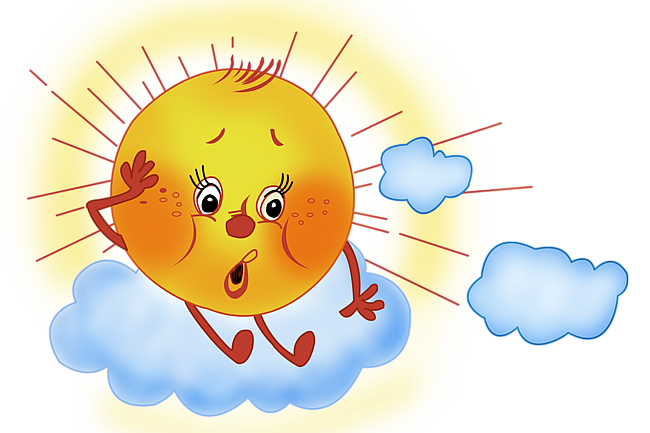
****

**БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО – 2017**

Скоро лето, всем известно,  
Но запомнить всем полезно правил несколько, друзья,  
А точней, что делать можно, а чего совсем нельзя.  
Как вести себя в природе, у воды и во дворе-  
Наши правила простые всё расскажут детворе.

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 допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**ПАМЯТКА**

**Если тонет человек:**

Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

* Попросите вызвать спасателей «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 освободится 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, 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.

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

**ПАМЯТКА**

**Основные правила безопасного поведении 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 смуты 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 дл 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 вдох.  
    
  Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя, а большой палец, а затем распрямить ее.  
    
  Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.















**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит**

**ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

