**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ**

**по безопасности на воде**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

**Надо хорошо знать и соблюдать следующие правила:**

1- плаванье и купание разрешается только в местах, отведенных для этих целей, отвечающих условиям безопасности и гигиены;

2 - заниматься плаваньем и купаться можно только в чистой воде при температуре не ниже + 15 градусов;

3- при несчастных случаях на воде нужно сохранять самообладание, действовать быстро, но не суетиться;

4 - осенью запрещается кататься на плотах и лодках, так как в случаях их переворачивания люди, оказавшись в холодной воде и далеко от берега, быстро замерзают, теряя координацию движений;

5 - запрещается баловаться и поднимать ложную тревогу о помощи;

6 - запрещается купаться в нетрезвом виде;

7- нельзя устраивать в воде опасные игры.

8 - нельзя далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах.

**Если вы отдыхаете с детьми**

Рекомендуем еще до купания провести с детьми беседу на тему безопасного отдыха на воде. В ходе беседы следует рассказать о том:

- какая опасность может подстерегать детей во время отдыха на воде;

- где детям разрешается на пляже гулять и плавать, как далеко детям можно заплывать;

- нельзя плавать без взрослых;

- нельзя куда-то отправляться без сопровождения взрослых.

**Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи водоемов малолетних детей!**

**Помощь утопающему**

Для помощи тонущему человеку надо:

1- быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку;

2 - попросить людей вызвать скорую помощь;

3 - без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем – втроем;

4 - крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу;

5 - если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы;

6 - вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.

**Судороги**

Обычно судороги случаются при общем переохлаждении организма и утомлении одних и тех же групп мышц (например, при плавании только брассом). Чаще всего сводит судорогой мышцы ног и пальцев на ногах.

Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь чаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы.

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы.

При судороге ноги необходимо, на мгновенье, погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу.

Если все вышеописанные способы не помогли, рекомендуем вдохнуть больше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и медленно распрямить сведенную ногу руками. При оказании себе помощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

**Катание на лодке**

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.

Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила.

Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.