**Памятка**

**по разъяснению правил поведения на водоемах**

1. Не купайтесь и не ныряйте в незаконных местах, на дне могут быть сваи, камни, проволока, битое стекло, о которые можно травмироваться;
2. В воде можно находиться не более 10-15 минут:
3. Перед купанием следует отдохнуть;
4. Не заплывайте далеко от берега, за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах;
5. Не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах;
6. Не подавайте ложных сигналов бедствия;
7. Не оставляйте играть детей в мелководье, потому что ни могут во время игры упасть и захлебнуться;
8. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание;
9. Родители! Внимательно следите за детьми и не оставляйте их без присмотра у водоема. Вода глубиной в несколько десятков сантиметров – этого вполне достаточно для того, чтобы совершилась трагедия. Не редко дети тонут и в ваннах, и в лужах. Не полагайтесь на надувные устройства, придерживайте ребенка на плаву.
10. Не позволяйте ребенку плавать одному: его должен обязательно сопровождать взрослый или другой ребенок, который может поднять тревогу, если внезапно произойдет несчастный случай, который могут не заметить спасатель и другие купальщики.
11. При извлечении утопающего из воды необходимо быть осторожным, подплывать к нему следует сзади. Схватив за волосы, одежду или подмышки, нужно перевернуть утопающего вверх лицом и плыть к берегу, не давая захватить себя. оказание первой помощи должно начаться сразу же после извлечения его изводы.
12. Пострадавшего укладывают на ровную поверхность и при отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию с ритмом 16-18 раз в минуту.
13. При отсутствии сердечной деятельности одновременно необходимо проводить наружный массаж сердца.
14. Для большей эффективности искусственного дыхания надо освободить пострадавшего от стесняющей одежды. Искусственное дыхание и массаж сердца проводить длительно, до тех пор, пока не восстановится самостоятельное дыхание и сердечная деятельность или же не появится несомненные признаки биологической смерти.
15. Наряду с оказанием первой помощи необходимо принять меры скорейшей доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Во время транспортировки следует непрерывно продолжать искусственное дыхание и массаж сердца.