**ПАМЯТКА**

 **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ**

 Мы так любим купаться, но манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать — еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем – это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать и утонуть, но можно заплыть далеко от берега и утонуть. Вас может подхватить сильное течение, или вы можете запутаться в водорослях.

 **Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.**

 Меры по предупреждению опасных для жизни ситуаций на воде:
 - не купайтесь в запрещенных местах, обозначенных знаками на берегу и буйками на воде.
 - не купайтесь в нетрезвом виде.
 - не купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах.
 - не купайтесь в ветреную погоду и грозовую погоду.
 - не прыгайте в воду с лодки или других плавсредств.
 - не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.
 - не подплывайте к лодкам и другим плавсредствам.
 - не засоряйте водоемы.
 - не оставляйте на берегу мусор.
 - не разрешайте детям самовольно уходить к водоемам и купаться.
 - не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых.

 **Советы врача отдыхающим у воды:**
 • если не умеете плавать, не заходите в воду выше пояса;
 • не следует купаться после еды ранее, чем через полтора – два часа;
 • не плавайте сразу после солнечной ванны. В результате перегревания организма, а затем резкого охлаждения в воде может произойти остановка сердечной деятельности;
 • продолжительность купания не должна превышать 10 -15 минут;
 • при первых признаках переохлаждения (озноб, слабость, дрожь) немедленно выходите на берег и больше не купайтесь;
 • если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду обхватите стопу и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

 **Как действовать при экстремальной ситуации на воде:**
 Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали велосипеда.
Если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.
 Второй способ – сжавшись «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем – опять быстрый вдох и снова «поплавок».
 Если вы замерзли в воде, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги.
 Если вас подхватило течение реки, то двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.
 Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь под воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, затем всплывайте на поверхность.
 Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лучше лечь на спину и спокойно всплыть в сторону чистой воды. Если это не поможет, то нужно подтянуть ноги и осторожно освободиться от растений руками.

 **Как действовать, чтобы спасти утопающего:**
 Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему. Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. К тонущему человеку подплывать лучше со спины. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, и взяв сзади за волосы или плечи и руки, повернуть тонущего лицом вверх и плыть вместе с ним к берегу, работая свободной рукой и ногами. Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги – немедленно нырните: тонущий человек, повинуясь инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко – нередко это единственный способ спасти человека.
 Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.
 Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток его найти на глубине, а затем вернуть к жизни.

 При наличии лодки, приближаться к утопающему следует против течения, при ветреной погоде – против ветра и потока воды. Вытаскивать человека из воды лучше всего со стороны кормы.

 Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут.

 **Вытащив потерпевшего на берег, вызовите «Скорую помощь» и окажите первую медицинскую помощь пострадавшему:**

 **• Повернув его на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;**

 **• Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей;**

 **• Начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца;**

 **• Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление пострадавшего до прибытия врачей – нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!**

 **Научитесь быть готовым к опасности.** **Строго соблюдайте меры безопасности на воде!**

 **Заметив происшествие на воде, сообщите по телефонам:**

 **03 (по мобильному: 103 МТС, Билайн, Мегафон) – «Скорая медицинская помощь»;
 22-517 ЕДДС Каларского муниципального округа Забайкальского края**