**Памятка о безопасности на водоёмах в летний период**

***МУ «Центр гражданской защиты и спасательных работ города Тулы» уведомляет о поведении на воде.***

**Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

**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.**

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:**

**РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**

**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);**

**- нельзя 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;**

**- нельзя 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 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, кричите, зовите 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 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.**

***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.**

**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.**

**Телефоны вызова экстренных служб: 112, 103, 102.**