**БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДОЕМАХ**

 Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

· Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

· Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

· Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

· Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.

· Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

· Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ
ГРЕБНЫХ И МОТОРНЫХ ЛОДОК

- При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья.

- Не перегружайте лодку или катер.

-. На ходу не выставляйте руки за борт.

- Не ныряйте с катера или лодки.

- Не садитесь на борт, не пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.

- Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.

- Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.

- Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.

- Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.

- Не кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

1. Купаться только в отведённых для этого местах

2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи

3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания

4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах

5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами

6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам

7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

1. Быстро найти спасательное средство (спасательный круг или жилет);
2. Позвать на помощь;
3. Если вы идете на помощь, то, подплыв к утопающему, надо поднырнуть под негои, взяв сзади одним из приемов захвата (классическим – за волосы или под плечи), транспортировать к берегу;
4. Если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, немедленно ныряйте, чтобы освободиться;
5. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде не более 6 минут.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ:

1. Вызвать скорую помощь.
2. Вытащить на берег;
3. Осмотреть потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок).
4. Затем положить пострадавшего на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей и начать делать искусственное дыхание. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой – непрямой массаж сердца. Не останавливать меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим грамотным действиям организм еще может жить.

 ***Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.***

***ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 01, 112***

***ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПАСАТЕЛЬНАЯ СТАНЦИЯ 37-12-18, 37-12-80***