



## ПАМЯТКА

### Правила безопасного поведения на воде:

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3-5 минут.
- Нельзя сразу входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце.
- Если нет поблизости оборудованного пляжа, нужно выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить следует осторожно, даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или возможно что-то сбросили в воду.
- Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.
- Не теряйтесь, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.
- В водоемах с большим количеством водорослей нужно стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения. Не делая резких движений. Если все же руки и ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (принять положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них.
- Нельзя заплывать далеко на надувных матрацах, кругах, нельзя плавать на надувных автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.
- Нельзя допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.
- Никогда не заплывайте за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д.

**Если у вас на глазах тонет человек, не теряйтесь, бросьте ему веревку или спасательный круг**

**срочно позовите на помощь взрослых.**

**Если под рукой нет, ни спасательного круга, ни веревки, чтобы бросить ее утопающему, и поблизости нет взрослых, а вы уже хорошо научились плавать, необходимо:**

- Прежде всего, ободрить его криком, и если вы уверены в своих силах, плывите на помощь.
- Подплывать к терпящему бедствие человеку, нужно сзади и каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный - за волосы), плыть вместе с ним к берегу.
- Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги – нырните: тонущий человек, повинаясь инстинкту самосохранения, выпустит вас.
- Не стесняйтесь обращаться с ним жестоко: нередко это единственный способ спасти человека!

**ПОМНИТЕ!**

**Для оказания помощи пострадавшему необходимо:**

- Повернув его голову на бок, прочистить пальцем забитые тинной или песком рот и нос.
- Положить пострадавшего себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- Начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия скорой медицинской помощи – нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека.

**Будьте осторожны на реках и водоемах! Помните, ваша жизнь в ваших руках!**