**Памятка**

**населению по правилам безопасного поведения на воде**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

**При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:**

1. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

2. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

3. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

4. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

**Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:**

* немедленно остановиться;
* энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.

**Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:**

* соблюдать правильный ритм дыхания;
* плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
* плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
* если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
* попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;
* оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

****** ***Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте*** - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

***Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов.*** Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

***Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.***

**Памятка**

**населению по правилам безопасного поведения на воде**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

**При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:**

1. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

2. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

3. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

4. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

**Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:**

* немедленно остановиться;
* энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.

**Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:**

* соблюдать правильный ритм дыхания;
* плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
* плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
* если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
* попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;
* оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

****** ***Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте*** - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

***Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов.*** Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

***Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.***

**Памятка**

**населению по правилам безопасного поведения на воде**

Прежде всего, подумайте о собственной безопасности, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

1. **Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах,** где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.

2. **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.** Это основная причина гибелилюдей на воде.

3. **Не подплывайте к близко идущим** (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

4. **Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:** не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Залезть в лодку надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

5. **Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать.** Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

6. **Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.**

**7. Не заплывайте за буйки** и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. **Не допускайте шалостей на воде,** связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.

9. **Не подавайте ложных сигналов бедствия.**

**10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток.** В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является

**переохлаждение организма,** в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С. Купаться можно не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут.

Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

**Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!**

**ЕСЛИ:**

1) **В воде случились судороги:** свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2). **Случайно хлебнули воды.** Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3). **Попав в водоворот,** наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4). **Запутавшись в водорослях,** не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5). **Попав в сильное течение,** не теряйтесь, не плывите против потока. Плывите по течению, постепенно смещаясь к берегу.

Главное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.