**ПАМЯТКА**

**населению о правилах поведения на воде**

**и оказания первой помощи пострадавшим!**

Напоминаем, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасного поведения на воде, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии.

Парадокс, но гибнут, в основном, хорошие пловцы. Это, прежде всего, следствие излишней самонадеянности, которая часто появляется после принятия спиртного. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок.

Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

**Что делать, если на ваших глазах тонет человек?**

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого преклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем тряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.

**При переохлаждении тела** 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. Изменить стиль плавания – плыть на спине.

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

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

4.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.

5.По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

**ПОМНИТЕ! Выполнение указанных рекомендаций**

**обеспечит Вам безопасный отдых на воде.**

**ПАМЯТКА ДЕТЯМ**

**при отдыхе на воде**

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы сознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

**ПОМНИТЕ:**

1. Научись плавать (это главное).

2. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрасам и кругам.

3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

4. Купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых.

5. Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.

6. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

7. Нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать.

Если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

Если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него.

Если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.

**Соблюдайте правила безопасности на воде и будьте здоровы!**

**Отдел по делам ГО и ЧС**

**администрации м.р.Красноармейский**