



## ПАМЯТКА *Безопасность на воде*



**Наконец пришло долгожданное лето, а вместе с ним при наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.**



### Следует запомнить следующие правила отдыха на воде:

- не оставляйте детей у воды без присмотра;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева, температура воды должна быть не ниже 17 — 19°;
- не входите, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения, пьянство - основная причина гибели людей на воде;
- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входите осторожно, никогда не нырять в местах, не оборудованных специально;
- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега, не боритесь с сильным течением, плывите по течению постепенно приближаясь к берегу. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- не плавать на надувных матрацах, 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 плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин, заплывать за буйки и ограждение, взбираться на навигационные буйки и знаки, подплывать к судам, нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна, прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, устраивать игры с захватом частей тела.

### Оказание помощи пострадавшим на воде.

Существуют различные способы оказания помощи утопающему, но ни один из них не является универсальным. Используйте для спасения любые подручные средства. Не оставляйте попыток достать со дна утонувшего в течение не менее 10 мин. Не позволяйте тонущему схватить Вас. При «буксировке» утопающего следите за тем, чтобы голова все время находилась над водой. Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка, поместите пострадавшего на твердую поверхность, определите наличие пульса и дыхания, при необходимости сделайте искусственное дыхание и массаж сердца.

**Берегите себя и своих близких!**

