**ПАМЯТКА «О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»**

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. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.
**Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.**

* купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
* нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.
* не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
* нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для тех, кто умеет хорошо плавать;
* нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
* нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки и выплывать на фарватер;
* нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
* не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
* нельзя плавать на надувных матрасах и камерах, на бревнах, досках, самодельных плотах;
* если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае. Нельзя садиться на борта лодки, пересажи­ваться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения.
* 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 по течению, всплыть на поверхность;
* если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.

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

**ЕСЛИ 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. Добираясь до пострадавшего вплавь, *учтите течение реки*.  Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему *сзади* и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу так, чтобы его дыхательные пути находились *над поверхностью воды.*

Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Стоя на одном колене, уложите пострадавшего на свое согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем одной рукой откройте ему рот, а другой похлопайте по спине или плавно надавите на ребра со стороны спины. Повторите эту процедуру до прекращения бурного вытекания воды. Делать это нужно в течение 30 секунд. Затем переверните спасаемого на спину и уложите на твердую поверхность. Бинтом или носовым платком очистите полость рта от песка и ила. Теперь можно начинать делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

**Отдел ГО и ЧС администрации Сузунского района**