|  |
| --- |
| **ПАМЯТКИ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ****УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. **Категорически запрещено купание:**•  детей без надзора взрослых;•  в незнакомых местах;•  на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);**Необходимо соблюдать следующие правила:**•  Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.•  Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).•  Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.•  Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.•  При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.•  Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.•  Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде. |
| **ПАМЯТКИ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ****УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.**Категорически запрещено купание:**•  детей без надзора взрослых;•  в незнакомых местах;•  на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);**Необходимо соблюдать следующие правила:**•  Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.•  Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).•  Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.•  Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.•  При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.•  Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.•  Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде. |
| **Если тонет человек:**•  Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»•  Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».•  Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.•  Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собойспасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.**Если тонешь сам:**•  Не паникуйте.Описание: Хочу такой сайт•  Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.•  Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. **Вы захлебнулись водой:**•  не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;•  прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;•  затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;•  восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;•  при необходимости позовите людей на помощь. |
| **Если тонет человек:**•  Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»•  Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».•  Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.•  Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собойспасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.**Если тонешь сам:**•  Не паникуйте.Описание: Хочу такой сайт•  Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.•  Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. **Вы захлебнулись водой:**•  не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;•  прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;•  затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;•  восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;•  при необходимости позовите людей на помощь. |