|  |  |
| --- | --- |
| **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 собой  спасаемого. 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](https://сайтобразования.рф/)  •  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 собой  спасаемого. 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](https://сайтобразования.рф/)  •  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. |