

**ПАМЯТКА
населению Пензенской области
ПОМНИТЕ!**

**ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ВСЕХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ
(КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН) – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ МНОГИХ
ЛЮДЕЙ!**

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 осознаем, сколь опасна водная среда для человека. Вдумаемся в цифру: ежегодно в России в водоемах погибают 3,5 тыс. человек.

Поэтому находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

Рекомендации о том, как не утонуть

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.

Основные правила безопасного поведения на воде

➤ когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;



➤ нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;



- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;

- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

Советы купающимся

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в местах разрешенных 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 умеющих 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;
- 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.

Если тонет человек

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. 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.

На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

Помните! Нарушение правил безопасного проведения на воде – это главная причина гибели людей (в том числе детей).