**отдел ГО, ЧС и ОПБ администрации города Зимы напоминает:**

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в 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 сознаем, сколь опасна водная среда для человека. 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 люди;

• нельзя употреблять спиртные напитки, находясь вблизи воды;

• нельзя заходить на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;

• запрещено нырять в незнакомых местах;

• опасно устраивать в воде игры, связанные с захватами;

• нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

• категорически запрещено плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;

• если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;

• необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

1. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.
2. Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
3. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С.
4. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.
5. Избегать переохлаждения тела в воде.
6. При появлении судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. *При судорогах* надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

*- изменить стиль плавания – плыть на спине.*

*- при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.*

*- при судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.*

*- при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.*

*- по возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)*

1. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

8. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:

*- немедленно остановиться.*

*- энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.*

9. Чтобы избежать захлебывания в воде:

*- соблюдать правильный ритм дыхания.*

*- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн.*

*- плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.*

*- попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.*

*- оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.*

*- запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.*

10. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

11. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна – топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.

12. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

13. Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

- нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;

- перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;

- посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;

- садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;

- нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую;

- категорически запрещено раскачивать лодку и нырять с нее;

- запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых;

- необходимо избегать перегруза лодки сверх установленной нормы для этого типа лодки;

- опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

- если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Берегите свою жизнь, жизнь родных и близких! ПОМНИТЕ! Выполнение указанных рекомендаций обеспечит Вам безопасный отдых на воде.

Телефоны экстренных служб:

* Пожарная охрана, Зиминская группа патрульной службы Государственной инспекции по маломерным судам **3-11-90,** **01, 112** (БВК- 01\*, МТС-010, Билайн-001, Мегафон-010)
* Скорая медицинская помощь **3-19-76, 03** (БВК- 03\*, МТС-030, Билайн-003, Мегафон-030)
* МО МВДРоссии «Зиминский» **2-12-02, 2-12-04, 02** (БВК- 02\*, МТС-020, Билайн-002, Мегафон-020) **Телефон доверия** 2-12-60 (круглосуточно)
* Единая диспетчерская служба администрации города **3-24-67, 8-902-174-57-92**

Во время передачи информации обязательно назовите свою фамилию, укажите точный адрес и свое местоположение, номер телефона, с которого Вы звоните.