ПАМЯТКА по правилам охраны жизни людей на водоемах

Анализ причин и обстоятельств, приводящих к трагедиям, показывает, что в основном несчастные случаи с людьми на воде происходят из-за нарушения правил безопасности при купании, купания в нетрезвом виде и в необследованных местах, купания детей без присмотра взрослых, неумения плавать.

**Меры безопасности:**  
1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз самая большая опасность.  
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.  
3. Не следует плавать сразу после еды.  
4. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню.  
5. Дети не плавайте в незнакомых местах без взрослых.  
6. Не плавайте в очень холодной воде.  
7. Не плавайте в грязной воде.

**Если вы начинаете тонуть:  
При судороге ног:**  
- позовите находящихся поблизости людей на помощь;  
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;  
- возьмите двумя руками под водой голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз пока можете задерживать дыхание;  
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;  
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

**Вы захлебнулись водой:**  
- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;  
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких вдохов, помогая себе руками;  
- очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;  
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;  
- при необходимости позовите людей на помощь.

**Вы увидели тонущего человека:**  
-привлеките окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;  
-спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;  
-если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и ухватите за волосы либо, просунув руку под подбородок приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;  
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;  
- не дайте утопающему схватить вас за руку или за шею – поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;  
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не унесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего.

Отдыхая на водоемах, не оборудованных в соответствии с требованиями безопасности, вы подвергаете свою жизнь серьезной опасности! Помните, что обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!