**Памятка о безопасности на водоёмах в летний период**

 **Нижнеудинский инспекторский участок ГИМС предупреждает:**

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

**ПАМЯТКА о безопасности на водоёмах в летний период**

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. **Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу! При купании недопустимо:** 1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин. 2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна. 3. Заплывать за буйки и ограждения. 4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам. 5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов. 6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде. **Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ! 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. - 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. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду**