**Памятка о правилах поведения на воде и оказания первой помощи пострадавшим.**



[**Купаться**](http://ust-baleyskoe-mo.ru/media/cache/41/79/ac/49/2c/3c/4179ac492c3cb7bc7ff02743fef46dec.jpg)**разрешено только в местах, оборудованных для купания, при этом необходимо:
1.**Соблюдать правила безопасности при купании.
**2.**Следить за количеством и поведением купающихся.
**3.**Не допускать переохлаждения и перегрева тела.
**4.**Выполнять распоряжения спасателей.
**5.**Оказывать помощь терпящему бедствие на воде.
**6.**Не умеющие плавать должны купаться в специально отведенных местах.
**7.**Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места.
**8.**Не оставляйте детей у водоемов без присмотра взрослых.
**9.**Не ныряйте в воду в незнакомых местах.
**10.**Если попадете в водоворот не пугайтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.
**11.**При судорогах не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
**12.**Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение чтобы приблизиться к берегу.
**13.**Во время купания не теряйте друг друга из виду.

**На пляжах и в других местах массового отдыха запрещается:**
**1)**купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
**2)**подплывать к моторным лодкам и другим плавсредствам;
**4)**прыгать с не предназначенных для этих целей сооружений в воду;
**5)**загрязнять и засорять водные объекты и берега;
**6)**употреблять спиртные напитки;
**7)**купаться в состоянии алкогольного опьянения;
**8)**приводить с собой собак и других животных;
**9)** играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;
**10)** плавать на досках, бревнах, лежаках и других, не предназначенных для этих целей, предметах;
**11)**использование механических транспортных средств.
Взрослые обязаны не допускать купания детей в неустановленных местах, плавания на не приспособленных для этого средствах (предметах) и других нарушений на водных объектах.
Для купания детей во время прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место на водном объекте с пологим дном без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила. Обследование места купания должно проводиться взрослыми людьми, умеющими хорошо плавать и нырять. Купание детей должно проводиться под контролем взрослых.

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ:**Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь.
**1.** Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
**2.** Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.
**3.** При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.
**4.** Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).
**5.** Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов — 17 раз в минуту.
**6.** При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 — 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.
Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на водном объекте!