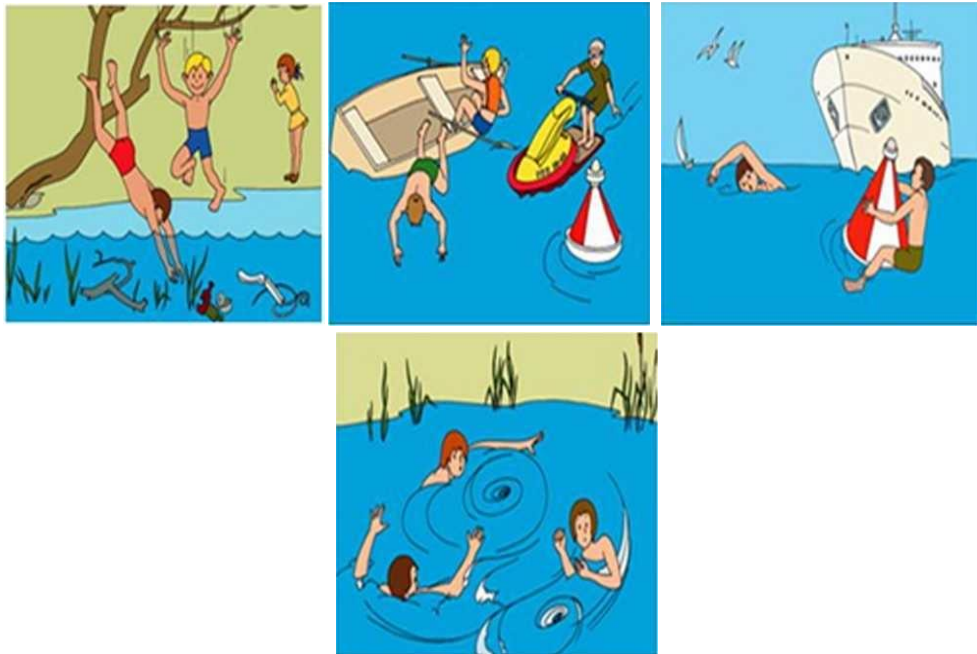


## Памятка

### о поведении на воде в летний период.

*Администрация поселка Кошурниково напоминает,*

*что нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.*



### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!** Проведите разъяснительную беседу о правилах поведения в 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.

***Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте правила поведения на воде:***

- Купаться можно в разрешенных местах и на оборудованных пляжах.
- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

***Категорически запрещается:***

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- Купаться у причалов, набережных, мостов и т.д.
- Купаться в вечернее время после захода солнца.
- Прыгать в воду в незнакомых местах.
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.

- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
- Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

***Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие:***

- Переохлаждение в воде.
- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления.
- Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
- Предрасположенность пловца к судорогам.
- Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

**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 удастся, 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.

**Внимание! Помните, что нарушение правил поведения на воде**

**ведет к несчастным случаям и гибели людей.**

С наступлением жаркой погоды становится все больше желающих отдохнуть у воды. К сожалению, беспечность на водных объектах может привести к трагедии. В летний период 2023 года на территории Красноярского края зарегистрированы случаи гибели детей и подростков в результате утопления.

Причинами гибели несовершеннолетних на воде могут стать:

- оставление детей без присмотра,
- купание в необорудованных водоёмах,
- нарушение целостности плавательных средств,
- нарушение правил безопасности на воде.

Нахождение родителей в нетрезвом состоянии у водного объекта также может стать причиной гибели ребенка.

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность детей на водоемах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

Водная стихия не прощает халатности. Чтобы не допустить гибели детей на водоемах в летний период важно соблюдать элементарные правила безопасности:

- купаться только в специально оборудованных местах;
- не оставлять детей без присмотра, особенно в воде;
- постепенно входить в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела;
- температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов;
- находиться в воде не более 15-20 минут (в противном случае при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдет остановка дыхания и потеря сознания);
- во избежание перегревания отдыхать на пляже в головном уборе;
- использование детьми плавательных средств в воде возможно только под присмотром взрослых;
- купаться только в границах зоны для купания;
- не нырять в незнакомых местах, при недостаточной глубине водоема, при нахождении вблизи других пловцов.
- не прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;
- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**Родители, для ваших детей именно вы являетесь самым большим примером!**

**Соблюдайте правила безопасности!**

**Берегите жизнь и здоровье ваших детей!**