Памятка

**Основные правила безопасного поведения на воде**

**Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде,**

**помните:**

* Купаться можно только в разрешенных местах;
* Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
* Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
* Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться

..неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

* .Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены,

..буйки и т.д.;

* Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону

..заплыва, и выплывать на фарватер;

* Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
* Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В

..этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

* Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
* Если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь

..при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Вызовите «Скорую помощь».
2. Переверните пострадавшего лицом вниз, опустите голову ниже таза.
3. Очистите ротовую полость.
4. Резко надавите на корень языка.
5. При проявлении рвотного и кашлевого рефлексов - добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
6. Если нет рвотных движений и пульса - положите на спину и приступите к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - переверните лицом вниз, удалите воду из легких и желудка.

**Единый телефон спасения 01, звонки с мобильных телефонов 112**