**Памятка населению по правилам поведения и мерам безопасности на воде**

Всем известно, что лучший отдых - это отдых у воды. Это спорт, плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках, гидроциклах и т.п. Но, к сожалению, вода может доставлять не только удовольствия, но и привести к трагическим последствиям, беде. С наступлением купального сезона, особенно если лето выдается жарким, резко возрастает приток отдыхающих к воде, и соответственно увеличивается количество несчастных случаев, даже, казалось бы, на самых безопасных мелких городских водоемах. За последние годы наметилась устойчивая тенденция снижения количества случаев гибели людей на водоемах города Москвы. Но, несмотря на это за купальный сезон в среднем тонет около 100 человек (по данным за последние пять лет). В чем причина гибели? Подавляющее число несчастных случаев связано с нарушениями правил безопасного поведения на воде.
Основными причинами несчастных случаев по-прежнему остаются: купание в состоянии алкогольного опьянения (70%) и купание в запрещенных местах (95%), как правило, эти причины сопутствуют друг другу. Нарушители создают большие проблемы спасателям и, в первую очередь, самим себе. Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от его умелых действий будет зависеть его жизнь и жизнь рядом находящегося человека.
Поэтому полезно вспомнить основные правила безопасного поведения на водоемах и способы самоспасания, твердо сознавая при этом, что на воде несравненно легче предупредить несчастье, чем ликвидировать чрезвычайную ситуацию. Прежде всего, обеспечьте собственную безопасность, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели.
2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

5. Не пользуйтесь надувными матрацы, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
6.Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.
7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
9.Не подавайте ложных сигналов бедствия.

10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°С, а воздуха +20°С. Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа. Купание детей должно проходить только под контролем взрослых! Обязательно научитесь плавать!

**САМОСПАСАНИЕ**

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.
2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3. Попав в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.
4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.
5. Попав в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения. И раз уж наступил сезон купания детей в водоемах, предлагаем вспомнить остальные **правила и запреты. Цель у них всех одна: сохранить жизнь каждому, кто любит плескаться в море, в реке или в бассейне.**

1. Учите детей плавать. О безопасности на море можно задуматься за год до поездки и записать ребенка в бассейн. Плавание – это полезная физическая нагрузка, закаливание, тренировка выносливости и скорости реакции.
Кроме того, это просто удобно: хороший пловец быстро выберется из толчеи на мелководье и поплавает в свое удовольствие. Вопрос о том, нужно ли учить плавать детей 1-3 лет, пока остается открытым.
Американская ассоциация педиатров придерживается мнения, что в этом возрасте можно научить плавать, но почти невозможно привить навыки поведения на воде и самоспасения. Обучение плаванию детей от 4 лет считается достаточно эффективным и полезным.

2. Покажите ребенку, как отдыхать на воде. Жизненно необходимый навык – лежать на воде, перевернувшись на спину. Его могут освоить даже маленькие детки.
3. Объясните ребенку, как вести себя в воде. Помимо других инструкций, четко сформулируйте четыре запрета:

- нельзя лезть в воду без разрешения родителей;

- нельзя заплывать за буйки или покидать часть водоема, отгороженную для купания;
- нельзя баловаться в воде – толкаться, сталкивать кого-то в воду (с бортика, с пирса, из лодки), прыгать друг на друга, топить друг друга;
-нельзя в шутку кричать «Тону!».

Запретов на самом деле больше, они перечислены в следующих пунктах списка, но соблюдение этих четырех правил зависит от ребенка – а на соблюдение остальных могут и должны повлиять родители.
4. Отдыхайте на оборудованных пляжах. Дикий пляж искушает тишиной и малолюдностью. Но кто знает, какое там дно, какие валуны или ямы скрываются под водой, какие течения подходят к берегу?
На оборудованных пляжах следят не только за чистотой берега, но и за состоянием дна. Кроме того, там работают спасательная и медицинская службы, поэтому при несчастном случае помощь будет оказана в считанные минуты.
5. Обращайте внимание на запрещающие и предупреждающие знаки. Информацию, написанную на щитах, истолковать легко: нельзя купаться, нельзя нырять и т. д. Иногда об опасности предупреждают флаги на вышке спасателей. Если вы видите красный, фиолетовый или черный флаг, в воду лезть категорически не рекомендуется. Основные опасности на пляже – высокие волны, отбойное течение, водовороты.

6. Готовьте ребенка к купанию. После солнечных ванн постойте немного по щиколотку в воде, затем зайдите по колено, оботрите ребенка водой. После этого можно пускаться в плавание. Резкий перепад температур и слишком холодная вода могут привести к судорогам. Оптимальная для купания детей температура воды – не ниже +22°С для дошкольников и не ниже +20°С для школьников. Сама по себе холодная вода – не повод сидеть на берегу. Если дитя желает купаться, пусть окунется и проведет в воде минуту-две. Это можно повторить несколько раз, главное, чтобы ребенок успевал согреться между купаниями – на это достаточно 10-15 минут.
Чем холоднее вода, тем короче время купания.
7. Не пускайте ребенка в воду сразу после еды. Купание после плотного обеда может привести к тошноте, желудочным спазмам или коликам.
Это неопасно, если ребенок играет на мелководье и при ухудшении самочувствия бросится к родителям, но может иметь печальные последствия, если ребенок почувствовал недомогание вдали от берега и запаниковал.
8. Если ребенок не умеет плавать, не отпускайте его плавать самостоятельно и заходить глубже, чем по пояс.
9. Не разрешайте нырять ребенку, который не умеет плавать. Детям, которые хорошо плавают, не разрешайте нырять в непрозрачной воде и в незнакомых местах.
10. Купите ребенку нарукавники, круг, жилет или аквапалку и научите ими пользоваться.
11. Не отпускайте ребенка плавать на надувном матрасе в одиночку. Будьте рядом, не далее чем на расстоянии вытянутой руки. Матрас может сдуться, его может перевернуть волной, унести ветром или течением.
12. Особенно осторожно относитесь к купанию детей в термальных источниках, а лучше избегайте этого.

13. Рассказывайте ребенку о поведении в экстремальной ситуации: что делать, если дно ушло из-под ног, схватила судорога, понесло от берега волной или отбойным течением.

