

**ПАМЯТКА**  
**населению Саратовской области**  
**ПОМНИТЕ!**

**ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ВСЕХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**  
**(КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН) – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ МНОГИХ**  
**ЛЮДЕЙ!**

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах.

Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи.

Но далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна водная среда для человека. Вдумаемся в цифру: ежегодно в России в водоемах погибают 3,5 тыс. человек.

Поэтому находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

***Рекомендации о том, как не утонуть***

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

***Основные правила безопасного поведения на воде***

➤ когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;



➤ нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;



- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

### ***Советы купающимся***

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

#### **ПОМНИТЕ:**

- купаться можно только в местах разрешенных и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, 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 и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
- если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.

### ***Если тонет человек***

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

Помните! Нарушение правил безопасного проведения на воде – это главная причина гибели людей (в том числе детей).

УМЦ ГОЧС области