

# Памятка

## населению по правилам безопасного поведения на водных объектах в летний период

1. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на водных объектах.

### **2. В местах массового отдыха запрещается:**

- \* купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- \* подплывать к моторным и весельным лодкам и другим маломерным судам, прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей;
- \* загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории;
- \* распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- \* 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;
- \* плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах.

3. Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах, плавание с использованием не приспособленных для этого средств (предметов).

4. Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудовании места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водных объектах и соблюдении мер предосторожности.

5. При переохлаждении тела у купающегося в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды.

Если нет этой возможности, **то необходимо действовать следующим образом:**

- \* Изменить стиль плавания – плыть на спине.
- \* При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- \* При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
- \* При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
- \* Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

6. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо ненарушая дыхания плыть по течению к берегу.

**Соблюдение Вами правил безопасного поведения на водоемах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.**