**ОТДЕЛ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ**

**МЧС РОССИИ ПО РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ**

***БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ***

**ПАМЯТКА**

Руководители, педагоги, воспитатели, физруки, инструктора по плаванию дошкольных, средних, детских оздоровительных учреждений несут ответственность за безопасность детей и должны систематически разъяснять им правила поведения на воде, не допускать их к водоемам без присмотра взрослых.

**Чтобы избежать несчастных случаев на водоемах (водных станциях) следуйте следующим несложным правилам:**

Купайтесь только на оборудованных пляжах, где есть всё необходимое для безопасного отдыха;

Не заплывайте за буйки;

Не допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;

Не купайтесь, где выставлены запрещающие аншлаги;

В воде следует находиться не более 10-15 минут;

Не ныряйте в незнакомых местах;

Не оставляйте без присмотра маленьких детей во время купания.

Не подавайте крики ложной тревоги.

**СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО**

Если на ваших глазах тонет человек, то:

1. **находясь на берегу** подать сигнал тревоги голосом или другим доступным способом, бросить утопающему спасательный круг или конец Александрова;

 2. **находясь в воде,** подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади за волосы, тянуть к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте.

**Помните, что панический страх утопающего – смертельная опасность для спасателя.**

**Как только вы транспортировали утопающего на сушу, то:**



1. Переверните его на живот так, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза. Ребенка можно положить животом на своё бедро.
2. После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания.
3. Если нет рвотных движений и кашля – положите пострадавшего на спину и приступите к реанимации:



- встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (**это очень важно!**) и сместив челюсть вниз раскройте ему рот;

- сделайте глубокий вдох приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой вдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом нужно зажать рукой;

- если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца.

Для этого ладонь положите поперек нижней части грудины (но не ребра!), другую – ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она

прогнулась на 3 – 5 сантиметров, и отпустите. Через каждое вдувание делайте 4 – 5 ритмичных надавливаний;

- при проявлении признаков жизни переверните пострадавшего лицом вниз и удалите воду из легких и желудка.

**Не оставляйте пострадавшего одного и не перевозите его самостоятельно. Вызовите «скорую помощь»!**

**ПРАВИЛА ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ НА ВОДЕ**

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. 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.

5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Не заплывайте за буйки– там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами– в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

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

***Оказавшись в водовороте***, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

***Запутавшись в водорослях***, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

***Нельзя подплывать близко к идущим судам*** с целью покачаться на волнах. В близи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

***Не менее опасно нырять*** с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи,

рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и

заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями н растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение ***правил катания на лодке.*** Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

***Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых***, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.

**В случае чрезвычайных ситуаций обращайтесь по круглосуточному телефону службы спасения 112.**