***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН - 2024:***

 \* Необходимо всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах и специально оборудованных для этих целей местах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

 \* Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

 \* Некоторые, купаясь, заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.

 \* Немало бывает случаев, когда отдельные товарищи, бравируя своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, прыгают в воду в незнакомых местах.

 \* Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

 \* Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

 \* Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.

 \* Если нет поблизости специально оборудованного пляжа (места купания), необходимо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

 \* Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

 \* В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

 \* Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

 \* Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают тщательное наблюдение за купающимися детьми, а в случае необходимости и оказании немедленной помощи.

 \* Для многих граждан купание и прогулки на гребных судах является излюбленным видом отдыха на воде. Но и катание на водах, как и купание, может привести к тяжёлым последствиям, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами.

 \* Прежде чем сесть на лодку, надо тщательно осмотреть её и убедиться в её исправности, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды. В лодке обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров.

 \* На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому нельзя перегружать лодку сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых. Воспрещается кататься на лодке и при большой волне.

 \* Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах данной местности, указанных в постановлениях городских или исполнительных районных комитетов.

***МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ:***

 Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

 Температура воды должна быть не ниже +17…+19°С; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

 Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

 Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.

 Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

 Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ**

 ***Если тонет человек:***

 \* Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!».

 \* Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

 \* Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

 \* Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

 ***Если тонешь сам:***

 \* Не паникуйте.

 \* Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

 \* Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

 \* Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

 ***Что делать если Вы захлебнулись водой:***

 \* Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.

 \* Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.

 Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.

 Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

 При необходимости позовите людей на помощь.

 ***Правила оказания первой помощи при утоплении:***

 1. Немедленно вызвать «Скорую помощь».

 2. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

 3. Очистить ротовую полость.

 4. Резко надавить на корень языка.

 5. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

 6. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).

 7. При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

 Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

 **НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ
*(в любой момент может произойти остановка сердца).***

 **САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

 **ПОМНИТЕ! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

**ПАМЯТКА
ПО БЕЗОПАСНОМУ КУПАНИЮ В ЛЕТНЕМ СЕЗОНЕ - 2024**

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

 Безопасность жизни детей на водных объектах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

 В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоёмах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

 провести разъяснительную работу о правилах поведения на естественных и искусственных водоёмах и о последствиях их нарушения.

 Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

 ***Категорически запрещено купание:***

 •  детей без присмотра взрослых;

 •  в необорудованных для этих целей местах;

 •  на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

 •  в штормовую погоду и во время грозы.

 ***При купании необходимо соблюдать следующие правила:***

 •  Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

 •  Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

 •  Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

 •  Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

 •  При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

 •  Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

 •  Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**ПАМЯТКА**

**Если тонет человек:**

 •  Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

 •  Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

 •  Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

 •  Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы

**Если тонешь сам:**

 •  Не паникуйте.

 •  Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

 •  Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

 Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

**Если Вы захлебнулись водой:**

 •  не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

 •  прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

 •  затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

 •  восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

 •  при необходимости позовите людей на помощь.

**ПАМЯТКА**

**Правила оказания помощи при утоплении:**

 1. Немедленно вызвать «Скорую медицинскую помощь».

 2. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

 3. Очистить ротовую полость.

 4. Резко надавить на корень языка.

 5. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

 6. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

 Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

 **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО:**

 **ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ** *(в любой момент может произойти остановка сердца);*

 **САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

 **ПОМНИТЕ! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

**ПАМЯТКА**

**ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2024 ГОДА**

 Наступает долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремятся в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни.

 **Помните: нарушение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу!**

***НА ВОДОЁМАХ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:***

 \* купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;

 \* купание в необорудованных, незнакомых местах;

 \* заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

 \* подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и к другим плавсредствам;

 \* прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

 \* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;

 \* подавать крики ложной тревоги;

 \* плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

**Меры обеспечения безопасности детей на воде**

***ВЗРОСЛЫЕ ОБЯЗАНЫ НЕ ДОПУСКАТЬ:***

 \* одиночное купание детей без присмотра;

 \* купание в неустановленных местах;

 \* катание на неприспособленных для этого средствах, предметах.

 *НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ВОДОЁМЕ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ И СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:*

 \* купаться только в специально оборудованных для этих целей местах;

 \* не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;

 \* если Вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;

 \* не подавай ложных сигналов тревоги, не плавай на надувных матрацах, камерах, досках;

 \* никогда не играй в игры с удерживанием «противника» под водой - он может захлебнуться;

 \* не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;

 \* опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

 \* не купаться в воде при температуре ниже +18°С;

 \* не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;

 \* купаться только в присутствии взрослых.

 **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ**  купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!».**

 **ПОМНИТЕ!** Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.