***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.[Описание: Описание: Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

•  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.