ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

 С наступлением купального сезона 2018 года все больше горожан и гостей предпочитают проводить время у водоемов городского округа.

 И это правильно. Так действительно, намного легче перенести жаркую погоду. В тоже время по сообщению Главного управления МЧС России по Московской области на территории пляжей и мест отдыха на водоемах участились случаи гибели людей. Основными причинами несчастных случаев остаются: купание в состоянии алкогольного опьянения (70%) и купание в запрещенных местах (95%).

 Чтобы отдых на воде не превратился в трагедию с гибелью людей нужно соблюдать правила поведения на водных объектах.

 *ОСНОВНЫЕ* ***ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ***

 1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя.

 2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

 3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них – это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

 4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:

 - не перегружайте;

 - не раскачивайте;

 - не прыгайте с них в воду;

 - при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, но не с борта, чтобы не опрокинуть ее.

 5. Не пользуйтесь надувными матрацы, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

 6. Если не умеете плавать, то заходить в воду нужно только по пояс.

 7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания.

 8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.

 9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

 10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, ночью простой испуг превращается в панический страх – первую причину утопления.

***КАК СПАСТИ СЕБЯ САМОМУ***

 1. Если у вас в воде свело руки или ноги - не нужно паниковать. Старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Разотрите сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

 2. Если вы случайно хлебнули воды - остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь.

 3. Попав в водоворот - наберите больше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

 4. Если Вы запутались в воде в растительности - постарайтесь лечь на спину и мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

 5. Попав в сильное течение - нужно плыть по течению, постепенно смещаясь к берегу.

*БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!*

Купаться в нетрезвом состоянии опасно для жизни!

 Неоднократно возвращаясь к основным причинам неудачного, а порой печального отдыха можно отнести беспечность граждан, нарушение элементарных правил на воде, отдых детей без присмотра взрослых.

 В большинстве случаев трагедии происходят во время распития спиртных напитков, заплыве в нетрезвом состоянии, купания в несанкционированных местах. Необходимо помнить, что у нетрезвого человека шансы утонуть многократно повышаются. Нельзя смешивать эти два удовольствия – купание и выпивку.

 «Пьяный в воде - наполовину утопленник» - гласит мудрая народная пословица. Подвыпивший человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется. Ему кажется даже «море по колено». Вот почему купаться в нетрезвом виде строго воспрещается. По статистике, каждый четвертый утонувший был в состоянии алкогольного опьянения.  Важно не переоценивать свои силы.

 **Отдыхая и находясь на воде необходимо обратить внимание на следующие рекомендации:**

 Купайтесь в установленных местах: на пляжах, в специально оборудованных и разрешенных местах.

 Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей!

 Не заплывайте далеко от берега и рассчитывайте свои силы.

 Не купайтесь в нетрезвом виде.

 Не купайтесь долго в холодной воде.

 Во время купания не доводите тело до озноба – это чревато опасными для организма судорогами.

 Не стоит пытаться переплывать реки и озера на спор.

 Если вы не умеете плавать – не следует чрезмерно доверять себя надувным плавательным средствам.

 Не подплывайте к идущим плавательным средствам.

  Не ныряйте в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о грунт, потерять сознание и погибнуть.

 Необходимо помнить, что пострадавшему можно вернуть жизнь не позднее 5-6 минут после прекращения дыхания.

 Во избежание несчастных случаев, прислушайтесь к данным рекомендациям, чтобы отдых на воде и пляже принес Вам только радость и удовольствие.

*Отдел по делам ГО и ЧС Администрации г.о. Электросталь*