**Памятка для родителей и несовершеннолетних о правилах поведения на воде и вблизи водоема,  а также о правилах при обнаружении факта утопления**

Выбирайте пляжи, на которых постоянно дежурят спасатели, которые готовы в любой момент оказать первую медицинскую помощь.

Купаться можно только в разрешенных местах. В соответствии со ст. 52 Кодекса Омской области об административных правонарушениях введен законом Омской области от 24.07.2006г. № 770-ОЗ «Купание в реках, водоемах и других местах, где это запрещено органами местного самоуправления, в том числе за пределами ограничительных знаков, прыгание в воду с мостов, пристаней, движущегося речного транспорта, купание в состоянии опьянения - влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере трехсот рублей».

Ребенку должно быть категорически запрещено не только купаться, но и находится недалеко от водоема или приближаться к нему, если поблизости нет родителей. Никогда не оставляйте малыша под присмотром чужих людей.

Ни в коем случае нельзя играть в местах, где можно упасть в водоем.

Категорически запрещается прыгать в воду с обрывов, мостов или других возвышений. 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, песчаное дно бывает зыбучим, что очень опасно.

 Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах.

Если Вы решили покататься на лодке, выучите основные правила безопасного поведения в этом случае.

         Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей.   
Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.

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.

Если человек тонет:

- бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь;

- добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;

- на берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

- если ребенок наглотался воды,  для начала он должен хорошенько откашляться, вынесите его из воды, хорошенько укутайте полотенцем, напоите теплым сладким чаем, успокойте.

**ПОМНИТЕ!** Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей (в том числе детей).