**Памятка**

**по безопасному поведению на воде в летний период**

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать, можно заплыть далеко от берега и утонуть. Во время плавания вас может подхватить сильное течение или можете запутаться в водорослях.

**Меры по предупреждению экстремальных ситуаций на воде**

1. Не купайтесь и, тем более, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.
2. Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.
3. Не подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
4. Не нырять и долго находиться под водой;
5. Не находитесь долго в холодной воде;
6. Не купаться на голодный желудок;
7. Не проводить в воде игры, связанные с нырянием и  захватом друг друга,  хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде;
8. Не подавать крики ложной тревоги;
9. Не купаться в нетрезвом виде…

**Как действовать при экстремальной ситуации на воде**

Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали. Если вы устали, то отдыхайте лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ - сжавшись "поплавком". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок". Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.   
  
Если вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя, отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу. Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Как действовать, чтобы помочь утопающему**

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.   
  
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 около 6 минут. Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую помощь и при первой возможности отправьте в лечебное учреждение.

Уважаемые жители Кринично-Лугского сельского поселения - взрослые и дети не нарушайте установленных правил поведения на воде, соблюдайте меры безопасности при нахождении вблизи водоемов. Родители держите на контроле где и как проводят свое свободное время ваши дети, не отпускайте их одних загорать и купаться!