**Обращение Комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности Добринского муниципального района к гражданам района.**

**Купальный сезон открыт. Правила безопасности на воде.**

В разгаре летнего сезона большинство отдыхающих граждан стремится к воде. С 1 июня на территории Добринского муниципального района официально открыт купальный сезон! Места отдыха на водоемах приведены в порядок, завезен песок, очищено дно акватории. Но не стоит забывать и о безопасности. Водные объекты «наказывают» тех, кто не умеет грамотно вести себя, не знает или не соблюдает правила поведения на воде: небрежность, лихачество, излишняя шалость, самоуверенность, приводят к беде. Именно по этой причине в прошлом году зафиксировано пять несчастных случаев на водоемах района, в результате которых люди погибли.

Комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности Добринского муниципального района обращается к жителям с просьбой более ответственно относиться к проведению своего отдыха вблизи рек и водоемов.      
 Не забывайте простых правил, нарушение которых может стоить жизни Вам и Вашим близким:

**Правила безопасного поведения на воде в купальный сезон**

1. Правила поиска места для купания:   
**Не купаться в водоемах в не отведенном для купания месте.** Даже если накануне это знакомое место было безопасным для прыжков не поленитесь лишний раз проверить состояние дна даже в знакомом месте. Это обережет вас от многих неприятностей. За ночь течением могло принести корягу или какой-нибудь мусор. Можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Постоянного рельефа дна в случайных водоемах не бывает. Вчерашний обжитой пляж сегодня может представлять смертельную опасность.    
 Выбрать безопасное для отдыха место с твердым песчаным дном и постепенным уклоном, избегать рек с быстрым течением. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для людей, не умеющих плавать.  
  
 2. Подготовка к входу в воду:   
- Не купаться в нетрезвом состоянии;    
- Не купаться в большую жару;    
- Перед купанием следует отдохнуть;    
 Ознакомиться с методикой оказания первой медицинской помощи. Ведь ваши знания могут спасти кому-нибудь жизнь. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Не следует купаться натощак и раньше чем через час – полтора после приема пищи. К купальному костюму прикрепить булавку: если далеко от берега начнется судорога, укол иглой поможет восстановить эластичность мышц.

3. Купание:   
 Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20 – 23 градуса тепла, воды – 17 – 19 градусов. Лучшее время суток для купания – 8 – 10 часов утра и 17 – 19 часов вечера.   
 Никогда не плавать наедине, в особенности, если вы не уверены в своих силах. Не прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек: горки, деревья.                        
 Внимательно следить за детьми: их поведение в воде непредсказуемо. Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться.   
 Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.   
В воду входить осторожно.    
 Не устраивать в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.    
 При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.    
 Воздерживаться от заплывов дольше 20 минут: переохлаждение – главная причина трагических случаев.    
 Не рекомендуется входить в воду разгорячённым. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.   
 Не подавайте ложных сигналов бедствия.   
 Не заплывать за ограничительные знаки, так как они обозначают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной и отсутствием водоворотов.   
 Правила для любителей гребли на прогулочных лодках:   
 запрещается:   
перегружать лодку сверх установленной нормы;    
купаться или нырять с лодки;    
пересаживаться или пытаться сидеть на ее борту;    
кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки;

останавливать лодку под мостами и около мостов, где фарватер сильно сужается.  
  
 4. Самопомощь при чрезвычайных ситуациях:   
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 во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.

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 больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.   
 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.    
 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.    
  
 6. Помощь при утоплении:   
 Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»    
 Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».    
 При оказании помощи тонущему человеку следует быстро осмотреться в поисках какого-нибудь плавательного средства (лодки, водного велосипеда, доски серфинга, автомобильной камеры, надувного матраса). При их отсутствии надо попытаться найти какой-нибудь подходящий плавающий предмет - "изъять" у ближайшего ребенка надувную игрушку, взять мяч, вылить из пластиковой бутылки газировку, прихватить резиновый сапог, который, перевернутый вверх тормашками, прекрасно держится на воде, надуть воздухом два-три всунутых друг в друга полиэтиленовых мешка. Дополнительные объемы воздуха очень желательны, так как утопленник обязательно попытается утащить вас на дно. При отсутствии подходящих плавсредств следует плыть к утопленнику вдвоем - втроем, предварительно скинув обувь и мешающую одежду. Причем плыть быстро, но не спеша, чтобы остались силы для оказания помощи.

При отсутствии промышленных бросательных концов можно использовать любую попавшуюся на глаза веревку, например снятую с якоря у какого-нибудь рыбака. При отсутствии лодки вам придется оказывать помощь "в контакте". Для чего, приблизившись к месту аварии на несколько метров, надо объяснить, чтобы утопленник за вас не хватался, а нежно взялся одной рукой за ваше плечо и, активно бултыхая ногами, помог вам плыть.    
 Если уговоры не помогают, надо применить силу! Подплыть сзади и ухватить тонущего человека за волосы или обхватить левой рукой вокруг шеи, приподнять над водой лицо и тащить на берег. Если утопающий успел схватить вас за руки, шею или одежду и потянул на дно, не стесняйтесь, ударьте его побольней, чтобы вернуть рассудок, или лучше, вдохните побольше воздуха и погрузитесь на несколько метров в воду. Инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.

Если вы опоздали и утопленник пошел ко дну, в первую очередь запомните место, где вы в последний раз видели его голову. Для чего обратите внимание на ориентиры на берегу сзади и спереди себя, и начинайте нырять. Если вода прозрачная - с открытыми глазами. Если мутная - на ощупь, проверяя дно. После одного-двух неудачных нырков прекращать поиски нельзя! Человека можно вернуть к жизни после пятиминутного пребывания в воде. А в холодной воде — и через двадцать тридцать и даже больше минут!

Правила оказания доврачебной помощи на берегу при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, положить грудью на свое колено, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. 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.
6. Дождаться приезда «Скорой помощи».

**Дорогие**   
**отдыхающие!**   
ПОМНИТЕ! Выполнение указанных рекомендаций обеспечит Вам безопасный отдых на воде.

**Будьте предельно внимательны, не дайте несчастным случаям омрачить Вашу жизнь!** 