*ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ*

В связи с предстоящим наступлением купального сезона необходимо ещё раз напомнить, что купание на водных объектах нужно осуществлять с соблюдением необходимых мер предосторожности, чтобы избежать несчастного случая.

*Где запрещено купаться и что нельзя делать во время купания и в местах отдыха на воде?*

а) купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими знаками и надписями;

б) подплывать к моторным, парусным, гребным судам и другим плавсредствам;

в) прыгать в водный объект с не приспособленных для этих целей сооружений;

г) загрязнять и засорять водные объекты и их береговые полосы;

д) находиться на водных объектах и их береговых полосах в состоянии алкогольного опьянения;

е) играть в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах;

ж) допускать действия на водных объектах, связанные с подбрасыванием, нырянием и захватом купающихся;

з) подавать ложные сигналы тревоги;

и) плавать на предметах (средствах), не предназначенных для плавания (в том числе досках, бревнах, лежаках);

к) находиться на водных объектах и их береговых полосах несовершеннолетним в возрасте до 14 лет без сопровождения родителей (лиц, их замещающих);

л) оставлять без присмотра детей независимо от наличия у них навыков плавания.

Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на водном объекте.

*Что делать, если вы тонете?*

Если вы начинаете тонуть, не стесняйтесь звать на помощь!

*Ноги свело судорогой*

При судороге ног позовите ближайших людей на помощь, не паникуйте, глубоко вдохните воздух и свободно опуститесь в воду лицом вниз: вы будете плавать на самой поверхности воды. Затем возьмитесь двумя руками за голень сведённой ноги, согните колено, а затем выпрямите ногу, проделайте это несколько раз. Когда прекратятся судороги, смените стиль плавания и сразу медленно плывите к берегу.

*Сильное течение*

Если вас подхватило сильное течение, не тратьте силы зря и не боритесь с течением. Следуйте за потоком, направляясь по его течению к ближайшему берегу. Если вас тянет вниз водоворот, помните: это только вихрь течения, и он быстро кончится. Наберите побольше воздуха – водоворот скоро потеряет силу, и вы сможете свободно вынырнуть наверх. Попав в спокойное течение, плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

*Запутались в водорослях*

Если вы запутались в водорослях, оттолкнитесь обеими ногами, постарайтесь освободиться от водорослей. Если попытка сразу не удалась, не спешите, а мягко потрите поочерёдно ногой об ногу, скатывая с них водоросли. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею и придётся освобождаться и от них. Освободившись, плывите осторожно, стараясь больше грести руками, а не ногами, пока не минуете опасного места.

*Если вы оказались в воде, а плавать не умеете*

- наберите как можно больше воздуха в лёгкие, чтобы обеспечить плавучесть тела;

- позовите на помощь;

- двигайтесь, всеми силами отталкивайтесь от воды: совершайте движения ногами, как будто вы крутите педали велосипеда и бейте руками по воде, но всегда гоните воду вниз, от себя;

- или оставайтесь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, а затем резко распрямляйте их, как лягушка.

- постарайтесь продержаться на поверхности воды до прихода помощи.

*Что делать, если Вы увидели тонущего человека?*

Привлеките внимание окружающих громким криком: "Человек тонет!". Сообщите сами или через кого-то в ЕДДС Обоянского района по телефонному номеру 112. Скинув одежду, плывите к тонущему. Кидайте спасательный круг, надувной матрац или резиновую камеру ближе к утопающему. Если человек находится в вертикальном положении или лежит на спине, подплывите к нему сзади и цепляйте его только за плечи. Не давайте утопающему схватить вас - поднырните под него, разверните спиной к себе и плывите к берегу.

Самое главное – будьте дисциплинированны сами и удерживайте других от опасных поступков на воде!

Начальник отдела по делам ГО и ЧС

Администрации Обоянского района В.Н.Долгов