

**Информация**  
**о безопасном поведении на водных объектах**  
**Уважаемые граждане!**

Территория муниципального района Приволжский вытянута вдоль Саратовского водохранилища, протяженность береговой границы составляет более 80 километров и это большое благо для жителей и гостей района. Но есть и обратная сторона этого. Открытые водоёмы являются источниками повышенной опасности и поэтому осторожность поведения на них вполне оправдана. С началом купального периода опасность эта увеличивается. Находясь на отдыхе около водоемах необходимо строго придерживаться правил поведения на воде.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагерь, туристические походы, на пикники. Одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде - умение хорошо плавать, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность и дисциплину. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться.

Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19<sup>0</sup>С и температуре воздуха ниже 21 – 23<sup>0</sup>С.

Продолжительность купания не должна превышать 15 0 20 минут.

Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

Купание ночью запрещено.

**Правила безопасного поведения на воде:**

Купаться только в специально оборудованных местах.

Не нырять в незнакомых местах.

Не заплывать далеко от берега.

Не приближаться к судам.

Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Неумеющим плавать, необходимо купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

**Помните:** купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

**При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:**

Оправляться в путь без спасательного жилета.

Отплывать далеко от берега.

Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.

Нырять с лодки.

Залезать в лодку через борт.

**Если тонет человек:**

Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!».

Попросите вызвать спасателей и бригаду скорой помощи.

Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега.

Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

### **Если тонешь сам:**

Не паникуйте. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.

Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. 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. Плывайте к берегу.

### **Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, 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. Вызвать бригаду скорой помощи.

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 не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ  
(в любой момент может произойти остановка сердца)**

**НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

**Для информации.** Сообщаем, что на территории муниципального района Приволжский НЕТ водных объектов, которые могут быть использованы для организованного массового отдыха и купания граждан.

