

МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулькевичский район

**Памятка населению**

**Безопасное лето!**

**Правила безопасного поведения на воде в летний период**

 Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность и строго соблюдать правила поведения на воде.

 Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах. Перед купанием предварительно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

 При переохлаждении тела у купающего в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

 Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

 Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

 Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

 Соблюдение Вами правил безопасного поведения на водоемах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.

ЗАПИШИТЕ!

|  |  |
| --- | --- |
| **Телефоны****Единой Дежурно-Диспетчерской****Службы****Вызов с мобильного телефона** | **8 – (86160) – 5 – 19 – 10****8 – (86160) – 5 – 12 – 75** **101, 102. 103, 104** |