*ПАМЯТКА «Вода – безопасная территория»*

**Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность.** Следует помнить, что начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 18 градусов- для взрослых, 20 градусов - для детей, при температуре воздуха не ниже 22 градусов. При температуре воды 5-15°С опасным становится время пребывания в воде до четырёх часов. При температуре 2-3°С может стать смертельным пребывание более 15 минут. При температуре от 0 до -2°С летальный исход наступает после пяти-восьми минут. Гибель человека в холодной воде может наступить и раньше. Причиной становится шоковое состояние, так называемый «холодный шок», который развивается на протяжении первых пяти минут резкого охлаждения.

**Для того, чтобы избежать несчастного случая:**

- Нельзя купаться в воде или заходить в неё при низких температурах воды и воздуха.

- Ни к в коем случае не оставлять без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей. Они могут утонуть мгновенно. Даже на мелководье необходимо быть с ними всегда рядом.

- Запрещается играть возле воды с толканием и захватами. Никогда не следует толкать когото в воду, особенно неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

- Если вы услышали крики о помощи и увидели тонущего человека, в первую очередь сообщите в службу спасения и окажите посильную помощь пострадавшему.

- Ни в коем случае не ныряйте в незнакомых водоёмах! Неизвестно, что может оказаться на дне!

- Не заходите в воду в непогоду.

- Необходимо соблюдать правила безопасности и маневрирования при использовании маломерных судов:

- На каждом пассажире, находящемся в лодке, должен быть надет спасательный жилет. - Не превышать установленную норму пассажировместимости маломерного судна. - Нельзя подплывать на маломерном судне к идущим судам, чтобы покачаться на волнах. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может перевернуть ваше судно, а Вас затянуть под винты. - Не меняться местами при движении лодок и катеров, не садиться на борта, не стоять на сиденьях**.**

**Если человек оказался в воде:**

- Необходимо соблюдать спокойствие, не паниковать, позвать на помощь или пытаться выплыть на берег.

- Находясь в воде, не боритесь с сильным течением, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- На берегу снять мокрую одежду, растереться, поменять одежду, дойти до ближайшего жилища для обогрева и вызвать скорую помощь.

- Человеку, которого вы вытащили из воды, необходимо как можно быстрее восстановить нормальную температуру тела. Потерпевшего раздевают, растирают спиртом до покраснения кожи, однако так, чтобы не травмировать её. Потом переодевают в сухую одежду, закутывают, дают теплые сладкие напитки. После этого, необходимо как можно быстрее доставить потерпевшего в медицинское учреждение.

Кроме знания правил безопасного поведения на водоёмах, необходимы всегда: взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное предельная осторожность. Телефон единой дежурно – диспетчерской службы - 112