**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ**

**Для того чтобы избежать несчастного случая на воде**

**НАДО:**

* **Пользоваться оборудованными пляжами.**
* **Научиться плавать.**
* **Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавком».**

**НЕЛЬЗЯ:**

* **Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.**
* **Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы.**
* **Купаться в нетрезвом виде.**
* **Устраивать в воде опасные игры.**
* **Долго купаться в холодной воде.**
* **Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах.**

**ОПАСНО,**

**находясь на лодках, пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов и плотин.**

**Оказание помощи тонущему человеку**

**НАДО:**

* **Быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку.**
* **Попросить людей вызвать «Скорую помощь».**
* **Без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем-втроем.**
* **Крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу.**
* **Если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.**
* **Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, при нырянии его следует искать, запомнив место по координатам на берегу.**

**Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавить из легких воду и начать реанимационные мероприятия.**

**Напоминаем номера телефонов:**

**Скорая медицинская помощь – «03», с мобильного «103»**

 **Служба спасения – «112».**

***Управление ГО и ЧС АМО ГО «Усинск»***