

Памятка по безопасному поведению у воды в летний период включает правила, запреты, рекомендации по оказанию первой помощи и информацию о безопасных местах для купания.

Основные правила безопасности

- **Купаться только в специально оборудованных местах.** Необдуманное плавание в незнакомых или необорудованных зонах опасно.
- **Не заходить в воду в одиночку** — лучше купаться вместе с друзьями или близкими людьми.
- **Дети должны находиться под постоянным наблюдением взрослого.** Даже хорошо плавающие дети не должны оставаться без присмотра у воды.
- **При сильном волнении или ветре** лучше воздержаться от посещения водного пространства.
- **Использовать индивидуальные средства защиты:** нарукавники, жилеты, круги для начинающих пловцов.
- **Не употреблять алкоголь** перед купанием или нырянием, так как спиртные напитки ухудшают координацию движений и реакцию организма.

Запрещенные действия

- **Заплывать за границы зоны купания.**
- **Подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, гидроциклам.**
- **Прыгать в воду** в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не предназначенных для этого.
- **Проводить в воде игры,** связанные с нырянием и захватом друг друга.
- **Плывать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах** за пределы нормы заплыва (без надзора взрослых).
- **Подавать крики ложной тревоги.**

Первая помощь

- **При виде тонущего человека** нужно громко позвать на помощь окружающих или вызвать службу спасения (телефон единой службы — 112).
- **Если пострадавший захлебнулся водой,** необходимо развернуть его спиной к волне, прижать согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделать несколько резких выдохов, помогая себе руками. Затем очистить от воды нос и сделать несколько глотательных движений.
- **После восстановления дыхания** лечь на живот и двигаться к берегу, при необходимости позвать людей на помощь.

Где купаться безопасно

- **Выбирать места, официально обозначенные для массового отдыха.** Перед началом сезона местные власти совместно с представителями МЧС проводят обследования пляжей и акваторий рек, озёр и водохранилищ.
- **Обращать внимание на знаки ограждения** — они указывают на конец акватории с проверенным дном.
- **Не купаться в запрещённых местах:** вблизи гидротехнических сооружений, плотин, мостов, мест сброса сточных вод, участков с сильным течением.