**ПАМЯТКА**

**о мерах безопасности на водных объектах в летний период**

**Основные меры безопасности** на водных объектах **определены Правилами охраны жизни людей на водных объектах в Мурманской области** (утверждены **постановлением Правительства Мурманской области от 08.06.2021 N 351-ПП)**

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

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 18-19°С, воздуха 20-25°С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнёр вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с неё. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под неё немного ниже гребня.

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

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам - возникает течение, которое может затянуть под винт.

**Нахождение в воде**

Купаться в воде длительное время нельзя – наступает переохлаждение тела.

Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги.

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 согнуться, 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 подъём) и, согнув её в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лёжа на спине».

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

Наиболее приемлемые режимы купания.

При температуре воды +18 °С время купания - 6-8 минут; при температуре воды +20°С время купания 10-12 минут; при температуре воды выше +20°С – время купания до 15 минут.

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды.

Купаться следует на подготовленных пляжах: они специально оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев на воде.

Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых!

Необходимо знать особенности и опасные места водоёмов, в которых планируете купаться.

**Правила оказания помощи пострадавшему (при утоплении)**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже уровня 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 лёгких и желудка.

6. Вызвать Скорую помощь, спасателей.

Нельзя оставлять пострадавшего без внимания - в любой момент может произойти остановка сердца. Нельзя самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасательную службу.

**НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:**

[**Правила**](file:///C:\Users\haritonova\Desktop\ВОДА-2020-2021-ПАГ\Н.П.А-ВОДА\ПП%20МО-23.10.2019-478-Правила%20на%20воде.docx#P172)**ми охраны жизни людей на водных объектах в Мурманской области** запрещается:

- Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду; прыгать в воду с катеров, лодок, иных плавательных средств, причалов, а также сооружений и средств, не приспособленных для этих целей (подпункт 3.4.3 Правил):

- Купаться в состоянии опьянения (подпункт 3.4.4 Правил);

- Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием, захватом купающихся и т.п. (подпункт 3.4.5 Правил);

- Плавать на досках, бревнах, лежаках и других не приспособленных для плавания средствах (предметах) (подпункт 3.4.6 Правил);

- Подавать крики ложной тревоги (подпункт 3.4.7 Правил).

**В соответствии с пунктом 2.4. Правил использования водных объектов общего пользования, расположенных на территории муниципального образования город Кировск с подведомственной территорией, для личных и бытовых нужд** (утверждены решением Совета депутатов города Кировска от 29.05.2012 № 25), при использовании водных объектов общего пользования для личных и бытовых нужд **запрещается**:

**- купание в местах, где выставлены ограничительные знаки «Купание запрещено»;**

- купание при отсутствии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии водного объекта санитарным правилам и условиям безопасного для здоровья населения использования водного объекта общего пользования;

- самовольное снятие специальных информационных знаков об ограничении водопользования;

- использование маломерных плавательных средств с подвесными моторами независимо от мощности, водных мотоциклов (гидроциклов), прогулочных парусных и спортивных судов на озере «Большой Вудъявр»;

- занятие экстремальными видами водного туризма с высоким уровнем риска для жизни и здоровья туристов (сплав на спортивных судах, катамаранах, байдарках по реке Умба) без предварительного уведомления о запланированном путешествии оперативного дежурного Мурманского арктического комплексного аварийно-спасательного центра МЧС России.

Уведомление осуществляется не менее чем за 5 суток до планируемой даты выхода на маршрут. Уведомление осуществляется посредством устного сообщения по телефону 8 (815-31) 5-88-95 (круглосуточно) или посредством направления сообщения на адрес электронной почты: [mpso@szrpso.ru](mailto:mpso@szrpso.ru).

В уведомлении указываются сведения: дата начала и окончания мероприятия; маршрут движения с указанием начального, промежуточных и конечного пунктов, контрольные пункты на маршруте и предполагаемое время их прохождения; порядок связи с группой на маршруте; планируемое количество участников, в том числе несовершеннолетних; фамилия, имя, отчество руководителя (старшего) группы, его заместителя, их контактные телефоны.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**В соответствии со статьёй 2.2. Закона Мурманской области от 06.06.2003 № 401-01-ЗМО «Об административных правонарушениях»** нарушение установленных муниципальными нормативными правовыми актами правил использования водных объектов общего пользования, расположенных на территории муниципального образования, для личных и бытовых нужд при отсутствии признаков других административных правонарушений – влечёт предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от двухсот до одной тысячи рублей; на должностных лиц - от двух тысяч до четырех тысяч рублей; на юридических лиц - от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Уважаемые родители! Безопасность жизни детей на водоёмах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водных объектах в летний период убедительная просьба: проведите разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на природных и искусственных водоёмах и о последствиях их нарушения; не допускайте нахождения малолетних детей на водных объектах и вблизи от них без присмотра взрослых. Этим вы предупредите несчастные случаи и гибель ваших детей на воде.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Если вы стали участником или свидетелем несчастного случая на воде, звоните на единый номер вызова экстренных служб «112» или на номер** 8 (815-31) **58895** - МАКАСЦ МЧС России; 8 (815-31) **55789** - ЕДДС города Кировска

