**Памятка о мерах безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах**

* Не допускается:

• Купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;

• Одиночное, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема;

• Использование средств, не разрешенных для купания, таких как надувные матрасы, автомобильные камеры и т.д.;

• Категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи.

* Безопасное место для купания - это специально оборудованное для этой цели купальня (пляж), который должен отвечать следующим требованиям:

• Береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;

• В местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой;

• Не должно быть водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек;

• Границы акватории в местах купания должны быть с глубиной 1,3 метра;

• На каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей;

• Глубина в месте купания детей не должна превышать 1,2 метра;

• На пляжах, предназначенных для купания, должны располагаться туалеты, раздевалки, урны для мусора, зонтики.

* **Оказание первой помощи при возникновении судорог:**

• Кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть;

• Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать;

 • Мышцы бедра - схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше;

• Если озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды и согреться.

* **Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнцепеке или после большой физической нагрузки. В воду нужно входить постепенно.**
* **Помните!** Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.
* **Службы экстренного вызова**

|  |  |
| --- | --- |
| Пожарная охрана (МЧС) | 01 (МТС, МЕГАФОН, ТЕЛЕ2 - 010) |
| Полиция | 02 (МТС, МЕГАФОН, ТЕЛЕ2 - 020) |
| Скорая помощь | 03 (МТС, МЕГАФОН, ТЕЛЕ2 -030) |
| **Единая служба спасения** | **112, 8(34561) 28-1-17** |

