|  |
| --- |
| **Жазғы кезде судағы қауіпсіздік туралы ескерту** |

Көптен күткен жаздың басталуымен жүздеген адамдар суға демалуға асығады. Су адамның жақсы досы және одақтасы болып, демалудан рахат алуға және денсаулықты жақсартуға көмектеседі. Бірақ сонымен бірге оған жайбарақат қарауға болмайды және қауіптің жоғарылау көзі бола алады. Жеңіл мінез-құлықтың салдары ең ауыр болады. Оларды болдырмас үшін әр адам барлық судағы қауіпсіздік ережелерін білуі керек.

|  |
| --- |
| **Жазғы кезде судағы қауіпсіздік туралы ескерту** |

Суда болу ережелері

Көптен күткен шомылу маусымы келді. Демалыс күндері жүздеген тұрғындар суға жақындайды. Таза ауа, күн, шомылу тек рахат әкеліп қана қоймай, денені қатайтудың жақсы құралы болып табылады. Сонымен қатар, су үнемі өмірді әкетеді. **Есте сақтаңдар: адам мас кезінде шомылса қайғылы нәтижеге әкелуі мүмкін!**

- **Жүзу кезінде болмайтын жағдайлар:**

1. Бейтаныс жерде, көпірлер мен бөгеттерде жүзуге болмайды.

2. Төменгі қабатқа тереңдігі мен рельефтің түбін білместен биіктіктен секіруге болмайды.

3. Қораптар мен қоршауларға арналған жүзуге дейін шомылу керек.

4. Кемелерге және басқа да жүзетіндерге жақындауға болмайды.

5. Қайықтардан, катерлерден, айлақтардан суға секіруге болмайды.

6. Суда ойнап жүргенде бір-біріңіздің қолдарыңыз бен аяқтарыңызды ұстауға болмайды.

**Суда немесе жағалауға жақын жерде боларда немесе кейін алкогольді ішуден аулақ болыңыз. Алкоголь тепе-теңдік сезімін, қозғалыс ты үйлестіруді және өзін-өзі басқаруды нашарлатады.**

**Жүзуді білмейтіндер, тереңдігі 1-2 метрден аспайтын арнайы жабдықталған жерлерде ғана жүзеді!**

**«ШОМЫЛУҒА БОЛМАЙДЫ!» деген ескерту белгілерімен жабдықталған су айдындарында шомылуға ҚАТАҢ ТЫЙЫМ САЛЫНАДЫ.**

**Есіңізде болсын! Судың қауіпсіз тәсілдерін қатаң сақтау апаттың алдын алады.**

**ҚҰРМЕТТІ ЕРЕСЕК АДАМДАР:**

**АТА-АНАЛАР, БІЛІМ БЕРУ БӨЛІМІНІҢ БАСШЫЛАРЫ, ОҚЫТУШЫЛАР!**

**Суда балалардың өмірінің қауіпсіздігі көптеген жағдайларда тек сіздерге байланысты!**Ыстық ауа райының басталуына байланысты балалардың жазда суда қайтыс болуын болдырмау үшін табиғи және жасанды су объектілеріндегі мінез-құлық ережелері және олардың бұзылу салдары туралы түсіндірме жұмыстарын жүргізуге шақырамыз. Бұл сіздің балаларыңыздың суда болған апаттарының алдын алады, сіздің балаларыңыздың бүгінгі және ертеңгі өмірі соған байланысты.

**-**ересектердің бақылауынсыз балаларға;

- бейтаныс жерлерде;

- ауа төсеніштерінде, камераларда және басқа жүзу жабдықтарында (ересектердің бақылауынсыз);

**Келесі ережелерді сақтау керек:**

- Суға кірмес бұрын, бірнеше жеңіл жаттығулар орындаңыз.

- Судың температурасы денеге ыңғайлы екеніне көз жеткізіп, біртіндеп суға кіріңіз (белгіленген нормадан төмен емес).

- Судың тереңдігі зерттелмеген жағдайда, басқа жүзушілердің жанында болған кезде. (әсіресе басымен төмен!) суға түспеңіз.

- Шомылу ұзақтығы - 30 минуттан аспау керек, судың төмен температурасында - 5-6 минуттан аспау керек.

- Табиғи сумен жүзу кезінде қоршау белгілерінің артында жүзуге болмайды, моторлы қайықтар мен басқа жүзу құралдарына жақын жүзуге болмайды.

- Қызып кетпес үшін жағажайда шляпамен демалыңыз.

- Суда негізсіз қауіп-қатер жағдайларын болдырмаңыз, судан аулақ болыңыз.

**ЕСКЕРТУ**

**Егер адам батып бара жатса:**

- Дереу қатты дауыстап көмек шақырыңыз: «Адам батып бара жатыр!»

- Құтқарушылар мен «жедел жәрдем» шақыруды сұраңыз.

- Суға батып бара жатқан адамға дөңгелек айналма соңында ұзын арқан лақтырыңыз.

- Егер сіз жақсы жүзсеңіз, киіміңіз мен аяқ киімді шешіп, батып бара жатқан адамға дейін жүзіңіз. Онымен сөйлесеңіз. Егер сіз тиісті жауап алмасаңыз, батылдықпен оның иығына қолдау көрсетіп, жағаға жүзуге көмектесіңіз. Егер суға батып бара жатқан адам дүрбелеңге түсіп, сізді ұстап алып, суға қарай тартса, күш қолданыңыз. Егер сіз өзіңізді ол адамнан босата алмасаңыз, терең тыныс алыңыз және судың астына түсіп, адамды құтқару үшін сүйреңіз. Ол сізді міндетті түрде жібереді. Егер суға батып бара жатқан адам ес-түссіз болса, сіз оны шашымен ұстап, жағаға апара аласыз.

**Егер өзіңіз батып бара жатсаңыз:**

- Дүрлікпеңіз.

- Қосымша киімдеріңізді, аяқ киімдеріңізді шешіп, айқайлаңыз, көмекке шақырыңыз.

- Артқа қарай бұрылып, қолдарыңызды кең жайыңыз, босаңсытып, бірнеше терең тыныс алыңыз.

Суға шомылмас бұрын қауіпсіздік түйреуішін алып келуді ұмытпаңыз. Ол құрысулар суда басталса, ол сізге көмектеседі. Егер аяғыңыз құрысып қалса және сізде түйреуіш болмаса, аяқ бұлшықетін бірнеше рет қысыңыз. Егер бұл көмектеспесе, аяғыңыздың үлкен саусағыңыздан мықтап ұстап, оны түзетіңіз. Жағаға қарай жүзіңіз.

**Сіз суда тұншығып қалсаңыз:**

- дүрбелең жасамаңыз, толқыннан артқа бұрылуға тырысыңыз;

- қолдарыңызды шынтақтан бүгіп, кеуденің төменгі бөлігіне тигізіп, бірнеше дем шығарып, қолдарыңызбен өзіңізге көмектесіңіз;

- содан кейін судан мұрныңызды тазартып, бірнеше жұтқыш қозғалыстар жасаңыз;

- тыныс алуды қалпына келтіріп, асқазаныңызға жатып, жағаға қарай жүріңіз;

- қажет болған жағдайда көмек шақырыңыз.

**ЕСКЕРТУ**

**Суға бату кезіндегі көмектесу ережелері:**

1. Жәбірленушінің бетін төмен қаратып, басын жамбас астынан төмендетіңіз.

2. Ауыз қуысын тазарту керек.

3. Тілдің тамырын бірден басыңыз.

4. Құсу және жөтел рефлекстерінің пайда болуымен - тыныс алу жолдарынан және асқазаннан суды толықтай шығаруға қол жеткізу.

5. Егер құсу мен пульс болмаса, оны арқасымен жатқызып, реанимацияны бастаңыз (жасанды тыныс алу, жанама жүрек массажы). Өмірдің белгілері пайда болған кезде, оны төмен қаратып, өкпе мен асқазаннан су алыңыз.

6 **“Жедел жәрдемді”шақырыңыз.**

Егер адам суға батып кетсе, оны тереңнен іздеуді содан кейін өмірге оралуын тоқтатпаңыз. Мұны суға батып кеткен адам 6 минуттан аспаған жағдайда жасауға болады.

ЖӘБІРЛЕНУШІНІ НАЗАРСЫЗ ҚАЛДЫРУҒА БОЛМАЙДЫ (жүрек соғуы кез келген уақытта тоқтап қалуы мүмкін)

Егер құтқару қызметіне қоңырау шалу мүмкін болса хабарласыңыз, тәуелсіз түрде жәбірленушіні апарыңыз.

**Жедел жәрдем қызметі**

**103**

**Полиция**  
**102**

**Құтқару қызметі**  
**112**

**Суда құтқару қызметі**

61-81-72, 52-64-87

**Есіңізде болсын! Судың қауіпсіз тәсілдерін қатаң сақтау апаттың алдын алады.**

**ЕСКЕРТУ**

**СУ ҚАУІПСІЗДІГІНІҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ.**

Тоғандар жылдың кез-келген уақытында қауіпті. Жазда олар жүзу және қайықтарды пайдалану кезінде қауіпті. Қауіп көбінесе күшті токпен (суастын қоса алғанда), терең бассейндермен және су астындағы суық кілттермен болады.

Жазда су объектілерінде қауіпсіз жүріс-тұрыстың белгілі бір ережелері сақталуы керек.

Біріншіден, осы мақсат үшін арнайы жабдықталмаған бейтаныс жерлерде суға түсуден аулақ болу керек.

Екіншіден, жүзуге тыйым салынған кезде:

- шомылу аймағының шегінен тыс жүзу;

- қозғаушы күштерге, қайықтарға, катерлерге, катамарандарға, гидроциклдерге;

- сүңгу және ұзақ уақыт су астында болу;

- бейтаныс жерлерде, осы мақсатқа бейімделмеген басқа құрылыстардан суға секіруге;

- ұзақ уақыт суық суда болу;

- аш қарынға жүзу;

- суға түсу және бір-бірін құтқаруға байланысты ойындар өткізу;

- тақталарда, күн төсеніштерінде, бөренелерде, ауа төсеніштері мен камераларында (жүзу нормасынан тыс) жүзу;

- жалған дабыл соғуға;

- иттер мен басқа жануарларды өзіңізбен бірге алып келіңіз.

Сіз тек жүзіп қана қоймай, сонымен қатар суда демалып қана тұра алуыңыз керек.

Демалудың ең танымал тәсілдері:

Арқаңызда, қолдарыңыз бен аяқтарыңызды түзетіп, демалып, өзіңізді осы күйде тұруға, дем алып, сосын тыныштықтан кейін жайлап демалуға көмектесетін судың үстінде жатыңыз.

Егер жүзу кезінде ол аяғыңыз тартылып қалса, көмекке шақырыңыз, суға басыңызбен батып кетіп, аяғыңызды бас бармағыңызбен қатты тартып, содан кейін түзетіңіз.

Егер сізде жүзу шеберлігі болмаса, жүзу аймағының шекарасынан тыс жүзуге болмайды, бұл өмірге қауіп төндіреді.