**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ**

**Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.**

**Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.**

**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. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.**

**Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.**

**Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.**

**Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.**

**Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

**Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".**

**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 побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.**

**Правила безопасного поведения на воде:**

* **Купайся только в специально оборудованных местах.**
* **Не нырять в незнакомых местах.**
* **Не заплывать за буйки.**
* **Не приближаться к судам.**
* **Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.**
* **Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.**

**При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:**

* **Оправляться в путь без спасательного жилета.**
* **Отплывать далеко от берега.**
* **Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.**
* **Нырять с лодки.**
* **Залезать в лодку через борт.**

**Если тонет человек:**

* **Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»**
* **Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».**
* **Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.**
* **Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.**

**Если тонешь сам:**

* **Не паникуйте.**
* **Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.**
* **Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.**

**Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.**

**Вы захлебнулись водой:**

* **не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;**
* **прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;**
* **затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;**
* **восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;**
* **при необходимости позовите людей на помощь.**

**Правила оказания помощи при утоплении:**

**1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже 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 легких и желудка.**

**6. Вызвать “Скорую помощь”.**

**Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.**

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)**

**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**