**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

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.

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

**Правила безопасного поведения на воде:**

* Купайся только в специально оборудованных местах.
* Не нырять в незнакомых местах.
* Не заплывать за буйки.
* 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.

Каждый житель города или сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются,  так как в необорудованных местах могут быть валуны, затопленные бревна, куски железа, стекло и прочие предметы. Очень опасно подплывать к близко идущим катерам, судам и моторным лодкам, так как имели место быть случаи, когда под дно плавучих средств затягивало водой плывущего рядом человека.

**Если человек тонет:**

* 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.

**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, САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

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