Правила безопасного поведения на воде

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, **следует избегать купания в незнакомых местах**, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, **при купании запрещается**:

* заплывать за границы зоны купания;
* подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
* нырять и долго находиться под водой;
* прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
* долго находиться в холодной воде;
* купаться на голодный желудок;
* проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
* плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
* подавать крики ложной тревоги;
* приводить с собой собак и др. животных.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «**КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО**!»

**Правила безопасного поведения на воде:**

* Купаться 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 боле 1,2 метра

**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 тоните сами:**

* Не паникуйте
* Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите 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

**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

**Правила оказания помощи при утоплении:**

* Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза
* Очистить ротовую полость
* Резко надавить на корень языка
* При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
* 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
* Вызвать «скорую помощь»