***ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ***

Всем известно, что лучший отдых - это отдых у воды. Это спорт, плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках, гидроциклах и т.п. Но, к сожалению, вода может доставлять не только удовольствия, но и привести к трагическим последствиям, беде. С наступлением купального сезона, особенно если лето выдается жарким, резко возрастает приток отдыхающих к воде, и соответственно увеличивается количество несчастных случаев, даже, казалось бы, на самых безопасных мелких городских водоемах. Подавляющее число несчастных случаев связано с нарушением правил поведения на воде. Основными причинами несчастных случаев по-прежнему остаются: купание в состоянии алкогольного опьянения (70%) и купание в запрещенных местах (95%), как правило, эти причины сопутствуют друг другу. Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от его умелых действий будет жизнь рядом человека. Поэтому полезно вспомнить основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим.

***ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ***

1.Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где при необходимости вы можете получить помощь спасателя. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели. 2.Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. 3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной. 4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать. 5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега. 6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс. 7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель. 8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других. 9. Не кричите, не подавайте ложных сигналов бедствия. 10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье.

Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°С, а воздуха +20°С, утром до 10 часов и вечером с 17 часов. Плавать подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа. Купание детей должно проходить только под контролем взрослых! Обязательно научитесь плавать!

***САМОСПАСАНИЕ***

1.В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйтесь позвать их на помощь. 2. Если случайно хлебнули воды. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения рук и ног помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу. 3. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай-те на поверхность. 4. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками. 5. Попав в сильное течение, не теряйтесь, не плыви против потока. Плывите по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

***ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ***

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно позовите на помощь. Действовать надо решительно и оперативно. Если поблизости нет спасательной станции, некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах: 1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи. 2. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу. 3. Если человек уже погрузился под 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.