



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

**Соблюдайте правила поведения на воде - это сохранит вам жизнь и
здоровье!**



Помните, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасности, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии. Умение хорошо плавать не всегда является залогом безопасности. Удивительно, но по статистике чаще гибнут, в основном, хорошие пловцы. Виной тому излишняя самонадеянность, которая особенно усиливается после принятия спиртного. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок. Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь. Что делать, если на ваших глазах тонет человек? 1. Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. 2. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. 3. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого переклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца. 4. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели. Находясь на пляже, не забывайте о безопасности! Даже если пляж оборудован спасательным постом, не стоит испытывать судьбу! **ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ** Чтобы избежать беды, необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде: - купаться можно только в разрешенных местах, а детям только в присутствии взрослых; - нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д. - не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина; - нельзя заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать; - нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.; - нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки и выплывать на фарватер; - нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя; - если Вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу; - если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него; - если свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. **ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:** - Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. - Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу. - На берегу необходимо оказать доврачебную помощь

