**Основные правила поведения на воде в летний период**

***Купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, необходимо строго выполнять нижеследующие правила поведения на воде:***

Купаться можно в разрешённых местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Не купайтесь в запрещённых и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

***Помните, что при купании категорически запрещается:***

Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

Купаться у причалов, набережных, мостов.

Купаться в вечернее время после захода солнца.

Прыгать в воду в незнакомых местах.

Купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

*Помните, что причиной гибели пловца часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие:*

Переохлаждение в воде.

Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.

Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

Предрасположенность пловца к судорогам.

Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

В экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру **«112».**

***Правила оказание помощи утопающему:***

-Подплывать к утопающему только сзади

-Захватывать за волосы или за ворот одежды

-Транспортировать на спине, придерживая его за голову

Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, вряд ли его удастся вернуть к жизни. Хотя в каждом конкретном случае исход зависит от времени года, температуры и состава воды, особенностей организма, а главное – от вида утопления и верно выбранной тактики оказания помощи.

На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи, учитывая тип утопления.

***Экстренная помощь при истинном утоплении:***

- Повернуть на живот, чтобы голова оказалась ниже уровня таза (перекинуть через бедро)

- Очистить полость рта

- Резко надавить на корень языка (для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания) Наличие или отсутствие рвотного рефлекса – важнейший тест для выбора дальнейшей тактики.

Что делать, если сохранён рвотный рефлекс?

Если после надавливания на корень языка, ты услышал характерное «Э» и вслед за этим последовали рвотные движения, то перед тобой живой человек с сохранённым рвотным рефлексом.

- В этом случае продолжать удалять воду из лёгких и желудка (в течение 10-15 минут периодически и с силой надавливать на корень языка, пока изо рта и верхних дыхательных путей не перестанет выделяться вода). Для лучшего отхождения воды – хлопать ладонями по спине, сжимать с боков грудную клетку во время выдоха.

- Только после удаления воды уложить на живот и вызвать спасательную службу.

- До прибытия врачей ни на секунду не оставлять без внимания: в любой момент может внезапно остановиться сердце.

Оказание помощи после оживления

Если у пострадавшего появилось сердцебиение и к нему вернулось сознание – не впадай в эйфорию, которая так быстро охватывает окружающих.

Сделан лишь первый шаг к спасению жизни.

Над спасённым ещё несколько дней будет висеть угроза смерти от перечисленных выше осложнений.

Для их предупреждения нужно вновь повернуть спасённого на живот и постараться более тщательно удалить воду.

- Быть готовым к повторной остановке сердца.

- Приложить ещё больше усилий к вызову спасательных служб.

(Медицинская помощь: вдыхание кислорода, выведение жидкости из организма, внутривенное введение ощелачивающих растворов.)

В случае выполнения всех требований Правил безопасности на водных объектах, вышеперечисленных мер оказания помощи не потребуется.

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!!!**