**Будьте осторожны на воде**

Будьте осторожны, выполняйте правила поведения на воде! Это поможет избежать необратимых последствий и не доставит огорчений родным и близким.

Лето без купаний в море, реке или озере, без пляжного волейбола, шашлыка и рыбалки, можно сказать, пролетело впустую

Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать, кто соблюдает осторожность и правила поведения на воде.

Как не парадоксально, но хорошие пловцы тонут чаще именно потому, что чувствуют себя в воде уверенно и не всегда могут рассчитать свои силы.

Анализ причин гибели людей на водоемах показывает, что почти половина утонувших составляют граждане, допустившие нарушение правил, треть – были в нетрезвом состоянии, а оставшаяся часть – дети, оставленные без присмотра взрослых.

Напоминаем вам эти элементарные правила, о которых необходимо помнить всегда: отдыхаете ли вы на водоеме, сидите ли вы с удочкой во время рыбалки.

Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.

Не купайтесь в нетрезвом состоянии и после обильного приема пищи. При алкогольном насыщении организма снижается самоконтроль, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, наступает сонливость.

Не купайтесь в незнакомых местах. Не проверенный водоем, глубокие ямы, сильное течение, илистое дно - всё это может привести к травмам и человеческим жертвам. Даже если вы совсем недавно купались в этом водоеме, проверьте дно: подвыпившая компания в пять минут ради баловства могла усеять его консервными банками и осколками разбитых бутылок. Советуем купаться в установленных местах: на пляжах и водных станциях, там, где руками спасателей убран мусор и профессиональная помощь при несчастном случае вам будет обеспечена.

Не оставляйте детей без присмотра. Не разрешайте им гулять в районе водоемов одним. Отдыхая вместе с детьми у воды, следите за ними и не оставляйте их одних, особенно во время купания. Будьте рядом с ними даже на мелководье. Пресекайте случаи катания детей на предметах, не предназначенных для этого. Будьте бдительны, не проходите мимо детей, особенно когда им нужна помощь. Детям, не достигнувшим 14 лет, находиться одним на водохранилище запрещается!

Не заплывайте далеко от берега, вы можете не рассчитать своих сил и попасть в беду.

Не забывайте о самоконтроле. Не переплывайте водоемы на спор, не находитесь долго в холодной воде. Во время купания не следует доводить свое тело до озноба. Помните, что долгое пребывание в воде ведет к переохлаждению тела, к опасным для жизни судорогам, временной остановки дыхания, потери сознания. Поэтому продолжительность купания не должна превышать 10-15 минут.

Не купайтесь в ночное время: видимость ухудшается, человеку легко потерять ориентацию. У него появляется страх. Также не следует купаться в одиночку и при большой волне.

Не доверяйте свою жизнь надувным матрасам: они имеют обыкновение спускаться и лопаться в любой момент.

При плавании не пользуйтесь досками, камерами от мячей и автомашин и другими, не предназначенными для этих целей плавающими предметами.

При пользовании плавательными средствами категорическими запрещается: выходить в плавание без спасательных жилетов и поясов, сидеть на бортах и носовом отсеке лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую на плаву; нырять с лодок; перегружать плавсредства по вместимости и грузоподъемности; кататься детям до 14 лет без сопровождения взрослых. Опасно плавать вблизи шлюзов, плотин, а также останавливать лодку под мостом.

Каждый человек, оказавшийся свидетелем несчастного случая на воде, не дожидаясь прибытия «скорой помощи», должен уметь оказать помощь пострадавшему.

К тонущему человеку подплывать лучше со спины. Приблизившись, взять его за голову, плечи, руки, воротник, повернуть лицом вверх и плыть к берегу свободной рукой и ногами.

На лодке к тонущему человеку следует приближаться против течения, при ветреной погоде – против ветра и волны. Вытаскивать спасенного из воды лучше всего со стороны кормы.

После извлечения пострадавшего из воды следует быстро расстегнуть ему одежду, голову повернуть на набок, очистить рот от песка и ила, удалить воду из дыхательных путей и желудка. Для этого необходимо положить пострадавшего себе на согнутое колено, чтобы голова его была ниже уровня тела. Все эти действия нужно провести как можно быстрее. После этого приступают к искусственному дыханию. Самый простой способ – вдувание воздуха изо рта в рот. Положив пострадавшего лицом вверх, одну руку подложите под его шею, другую на лоб и запрокиньте его голову назад, чтобы максимально приоткрыть дыхательные пути. Большим и указательным пальцами зажать нос пострадавшего, сделать глубокий вдох и, захватив губами его рот через салфетку или носовой платок, вдувать воздух 18-20 раз в минуту. Искусственное дыхание делается до появления естественного дыхания. Если помощь оказывают двое, то один делает искусственное дыхание, а другой – массаж сердца: 1 вдох – 4 надавливания на грудную клетку. Массаж сердца и вентиляцию лёгких продолжают делать до прибытия врача.

Помните: пострадавшего можно вернуть к жизни спустя не более чем 6 минут после прекращения дыхания.

Отдыхая у воды, не забывайте об опасностях, которые могут подстерегать вас на берегу и в воде.

Соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности людей на водоемах!