**Меры безопасности**

**при купании в открытых водоемах**

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании **и плавании вполне оправдана.** Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

**Правила безопасного поведения на воде:**

1. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.
2. Купайся только в специально отведенных и оборудованных местах.
3. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.
4. Не заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
5. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.
6. Не нырять в незнакомых местах.
7. Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
8. Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
9. Дети могут плавать только под контролем взрослых, если температура воды не ниже +18°С.

**Если тонет человек:**

1. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
2. Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
3. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
4. Если хорошо плаваете, идите на помощь.

* Cнимите 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 тонешь сам:**

1. Не паникуйте.
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
3. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
4. 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.
5. Плывите к берегу.

**Вы захлебываетесь водой:**

1. Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
2. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
3. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
4. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
5. При необходимости позовите людей на помощь.

**Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. 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.
6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в 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.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.