

## **Правила поведения на воде в купальный сезон**

**Не забывайте простых правил, нарушение которых может стоить жизни Вам и Вашим близким:**

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрасах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра.

### **Советы по поведению человека на воде:**

- если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже;
- находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали;
- если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине;
- для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь;
- если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги, отдохнув, снова плывите к берегу;
- если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.

### **При оказании первой помощи необходимо:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза. Очистить ротовую полость. Резко надавить на корень языка. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
2. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть человека лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
3. Вызвать “Скорую помощь”.

### **Если тонешь сам:**

1. Не паникуй!
2. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

### **Советы в экстремальной ситуации:**

1. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.
2. Оказавшись в водовороте, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
3. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня. Утопление – заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами. Признаками утопления являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

### **Дорогие сограждане!**

**Будьте предельно внимательны, не дайте несчастным случаям омрачить Вашу жизнь!  
Если тонет человек: бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.**

**Добираясь до пострадавшего вплавь, учитывайте течение реки.**

**Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.**