**Правила безопасного поведения на воде:**

- Купаться только в специально оборудованных местах
- Не нырять в незнакомых местах
- Не заплывать за буйки
- Не приближаться к судам
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не боле 1,2 метра

**При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:**

- Оправляться в путь без спасательного жилета
- Отплывать далеко от берега
- Вставать, переходить и раскачиваться в лодке
- Нырять с лодки
- Залезать в лодку через борт

**Если тонет человек:**

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце
- Если хорошо плаваете, снимите 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 тоните сами:**

- Не паникуйте
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов
- 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. Плывите к берегу

**Вы захлебнулись водой:**

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне

- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу
- При необходимости позовите людей на помощь

**Правила оказания помощи при утоплении:**

- 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.
- 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
- Вызвать "скорую помощь"

**Помните!Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**