**Безопасность на воде**

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха не менее 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. 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. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники. 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. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия. Следите за играми детей даже на мелководье. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

**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.**