**Меры безопасности при купании в открытых водоемах.**

Летний отдых на воде – один из лучших видов отдыха людей. Однако пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, гибели людей. Не забывайте, что наибольшей опасности подвержены дети.

- Именно поэтому, отправляясь с ребятишками на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду.

- Не упускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться в любой момент.

- Помните, что рано или поздно Ваш ребенок последует Вашему примеру, а не советам, поэтому в первую очередь строго соблюдайте правила поведения на воде сами!

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана, а знание элементарных правил просто необходимо.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Температура воды** | **Продолжительность купания** |
| **+18°С** | **6-8 минут** |
| **+20°С** | **10-12 минут** |
| **Более +20°С** | **15-20 минут** |

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. 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, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами — в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте — можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

Советы по соблюдению правил безопасности на водоемах.

**Правила безопасного поведения на воде:**

1.Купаться только в специально оборудованных местах.

2.Не нырять в незнакомых местах.

3.Не заплывать за буйки.

4.Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

5.Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

6.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.

**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, 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 тонешь сам:**

1.Не паникуйте.

2.Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.

3.Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Восстановив дыхание плывите к ближнему берегу.

**Вы захлебнулись 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) и самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасательную службу.**

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