

## **Безопасное поведение на водоемах летом**

Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

- Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям;
- Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;
- Не купайтесь в опасных, запрещенных местах;
- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;
- Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п., нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
- Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
- Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;
- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически,

- Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.

- Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.

- Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду, и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

- Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.

- Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям -делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.

Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас! Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах!