**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

**До купания:**

1. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25°С, воды – 17-19°С.
2. Прежде, чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
3. После еды не следует купаться раньше, чем через час.

**Во время купания:**

1. Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
2. Чрезвычайно опасно нырять в воду при недостаточной глубине и при необследованном дне, особенно головой вниз, так как это нередко приводит к повреждению шейных позвонков.
3. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 15 минут.
4. Не следует часто выходить из воды, и стоять мокрым на ветру.

**Спасение утопающего:**

1. Если хорошо плаваете, доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры, и помогите ему доплыть до берега. Если же утопающий пребывает в панике, схватил вас, и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удаётся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, уводя за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки или за затылок, около ушей, и, поддерживая его лицо над водой, плыть на спине к берегу. Утопающему надо помочь как можно скорее, так как человек не может долго задерживать своё дыхание и через 20-30 с после погружения начинает дышать под водой. Вода заполняет дыхательные пути, и наступает удушье. 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.
2. Доставив тонущего на берег, приступают к оказанию первой помощи, характер которой зависит от состояния пострадавшего:
3. Если пострадавший находится в сознании, у него удовлетворительные частота пульса и число дыханий в 1 мин., то достаточно уложить его на сухую жёсткую поверхность таким образом, чтобы голова была низко опущена, затем растереть руками, или сухим полотенцем, дать горячее питьё, после чего необходимо укутать его тёплым одеялом и дать отдохнуть.
4. Если пострадавший, при извлечении из воды, находится без сознания необходимо:

* Как можно быстрее удалить жидкость из дыхательных путей. Для этого оказывающий помощь кладёт пострадавшего животом на своё согнутое колено. Голова пострадавшего свешивается вниз, и вода вытекает из дыхательных путей и желудка.
* Очистить ротовую полость от песка, ила, инородных предметов (к примеру, съёмные протезы зубов, которые при оказании дальнейшей помощи могут закупорить дыхательные пути).
* 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).
* Вызвать «Скорую помощь».

**Если тонешь сам:**

1. Не паникуйте.
2. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
3. 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:**

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 глотательных движений.
4. Восстановив дыхание, ложитесь на живот, и двигайтесь к берегу.
5. При необходимости позовите людей на помощь.

