**Инструкция**

**по безопасности поведения на водоемах
в летний период**

1. Входите в воду быстро, во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите

из воды.

2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.)

3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.

4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

8. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу.

9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

**Запрещается**

1. Входить в воду разгоряченным (потным).

2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4. Купаться при высокой волне.

5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

6. Толкать товарища с вышки или с берега.

7. Купаться после приема пищи (перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть 45–50 минут),

большой физической нагрузки (игры в футбол и др.).

Правила безопасного поведения на воде

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню.
5. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
6. Не ныряйте в незнакомом месте.
7. Не плавайте в очень холодной воде.
8. Не плавайте в грязной воде.

**ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

**при судороге ног:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно 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.

**ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:**

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

**При попадании жидкости в дыхательные пути:**

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.