**Лето, жара и вода**

Лето - прекрасная пора для отдыха взрослых и детей. Многие люди устремляются к берегам рек и водоемов, чтобы получить солнечные ванны и насладиться прохладной водой. Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Вопрос безопасности на водоёмах не теряет своей актуальности, а в летний период и вовсе возрастает. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов имеют место быть и иногда влекут за собой тяжелейшие последствия.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.

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 определенных правил на воде.

* 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.

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.

Мы, спасатели, хотим дать вам несколько советов по соблюдению правил безопасности на водоемах.

**Чтобы избежать несчастных случаев при купании, необходимо соблюдать основные правила безопасности поведения 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;
* не купайтесь в опасных, запрещенных местах;
* 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 матраце 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.

**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».

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца).**

Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах!