

Правила поведения во время купания.

Лето – прекрасная пора для отдыха. У школьников наконец-то начались каникулы : прогулки на свежем воздухе, и конечно же купание ! И чтобы с пользой для себя и своего здоровья отдохнуть у воды. Надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Но мелочи о которых и дети и взрослые, часто забывают могут испортить все удовольствие. Каждый должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых купаются.

**Областная противопожарная служба Челябинской области напоминает**

**правила безопасного поведения на воде :**

* Купаться только в оборудованных местах ;
* Не нырять, не купаться в незнакомых местах;
* Не устраивать игры на воде, особенно в глубоких местах;
* Не заплывать далеко на надувных матрасах;
* Не купаться в нетрезвом виде;
* Не заплывать за буйки;
* Дети любого возраста не должны купаться в водоемах одни, без взрослых!

**Если тоните сами:**

* Не паникуйте
* Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь
* Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов
* 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:**

* 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

Оказание первой помощи :

* + - * 5-6 минут это предельный срок, в течение которого человека можно вернуть к жизни после прекращения дыхания и кровообращения ;
* подплывая к утопающему, надо обхватить его так, чтобы он не смог вцепиться в вас – лучше всего сзади за плечи;
* На берегу надо осмотреть пострадавшего, повернув на бок,

прочистить ему нос и рот от песка и тины ;

* Положите пострадавшего животом вениз на свое колено так,чтобы голова его свесилась вниз, и,надавливая на спину, выплесните воду из желудка и дыхательных путей;
* После этого положите пострадавшего на спину, запрокиньте голову назад и начинайте делать искусственное дыхание, сочетая с непрямым массажем сердца ( если умеете).

**Помните!**

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

Инструктор противопожарной профилактики ПЧ-220 С.М.Нусратуллина