

## Основные правила безопасного поведения на воде

Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде, помните:

- Купаться можно только в разрешенных местах;
- Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих плавать;
- Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь пронырнуть его на глубине;
- Если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.

### Правила оказания помощи при утоплении:

1. Вызовите «Скорую помощь».
2. Переверните пострадавшего лицом вниз, опустите голову ниже таза.
3. Очистите ротовую полость.
4. Резко надавите на корень языка.
5. При проявлении рвотного и кашлевого рефлексов - добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
6. Если нет рвотных движений и пульса - положите на спину и приступите к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - переверните лицом вниз, удалите воду из легких и желудка.

