**Правила поведения на воде при купании**

Главное управление МЧС России по Краснодарскому краю напоминает, в период летних каникул и отпусков отдыхающим необходимо соблюдать поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода.

**Купаться можно, если:**

* После еды прошло 1,5-2 часа;
* Температура воздуха должна быть +20 +25 градусов;
* Если не чувствуешь себя плохо (нет озноба, температуры, «гусиной кожи»);
* Если не перегрелся перед этим на солнце;
* Нет штормового предупреждения или сильного прибоя;
* Температура воды выше +15 °С;
* Место для купания специально оборудовано.

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

**Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых,**

**а как максимум, сохранить жизнь:**

* НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
* НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами;
* НЕ плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);
* НЕ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

**Безопасное поведение на пляже:**

* Нельзя нырять в незнакомых местах. Недалеко от поверхности могут опасно торчать острые камни или металлические предметы.
* В подвижные игры (бадминтон, волейбол, футбол) лучше играть подальше от берегов, чтобы никто не рисковал упасть в воду.
* Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не пытайся догнать их. Очень легкий предмет будет быстро отдаляться, пытаясь его догнать, не хватит сил на обратный путь.
* Даже в жаркую погоду лучше не купаться дольше 15 минут подряд, чтобы не переохладиться.
* Нельзя заплывать за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись. Буйки ставят не просто так: они отмечают безопасную для купания глубину!
* Помни, в воде - не место шуткам. Любая, даже самая безобидная, может обернуться плохо.
* Не стоит использовать для катания самодельные средства, они ненадежны.
* Если ты увидел катер, лучше выйди из воды или отплыви как можно дальше от него.
* Если тебя подхватило течение, то не пытайся плыть против него. Плыви по течению, но по направлению к берегу.
* При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.
* Если у кого-то другого свело судорогой ногу в воде, то нужно позвать на помощь. Затем, не подплывая к пострадавшему вплотную (чтобы он в панике не схватил тебя за руку или ногу), помочь ему перевернуться на спину, чтобы он не захлебнулся. Пусть попробует сильно потянуть ступню на себя за большой палец, уколоть ее чем-нибудь или ущипнуть – тогда судорога может пройти.

**Первая помощь при утоплении:**

**1.** Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.).

 

**2.** Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).

 

 Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».

**3.** Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

 

**4.** Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

 

**5.** После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

 