**Что делать, если чувствуете, что тонете**

•Не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, – вода удержит вас. Отдохнули? Теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега, или (если нужно) позвать на помощь.

•Освободитесь от одежды, если она тянет вниз. Если одежда не мешает, то снимать её не надо: даже намокшая одежда снижает переохлаждение.

•Старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево) или хотя бы держаться на поверхности воды.

•Если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное **-** держаться на поверхности воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье.

•Если заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далёкий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда поможет умение отдыхать на воде: лягте на спину, расслабьтесь и отдохните 2-3 минуты, лишь лёгкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

**Если начались судороги:**

• **немедленно** смените стиль плавания: плывите на спине и старайтесь как можно скорее выйти из воды;

•если свело ногу, то погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведённую судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя;

•при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой, сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

•при судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть её к себе;

•при судороге мышц бедра надо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, то повторите приём ещё раз. **Помните: работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог!**

**Если на ваших глазах тонет человек...**

Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть всё, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Ободрите криком, что идёте на помощь.

Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, то пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет – об­ращайтесь с ним жёстко и бесцеремонно. Можете даже оглушить утопающего, чтобы спасти свою и его жизнь.

**Техника спасания**

Подплыв к утопаю­щему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы), транспортировать к берегу. Если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком- их надо немедленно очи­стить. Затем переверните пострадавшего на живот так, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза (ребенка можно положить животом на своё бедро), и резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания. Нет рвотных движений и кашля? Положите пострадавшего на спину и приступите **к** **реанимации:**

•встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (**это очень важно**!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот;

•сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой вдохните воздух, зажав при этом рукой ноздри пострадавшего;

•если у пострадавшего не бьётся сердце, то искусственное дыхание сочетайте с непрямым массажем сердца. Для этого ладонь положите поперёк нижней части грудины (но не ребра!), другую ладонь – поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 см, и отпустите. Через каждое вдувание 4-5 ритмичных надавливаний;

•при проявлении признаков жизни переверните пострадавшего лицом вниз и удалите воду из лёгких и желудка;

•если помощь оказывают двое, тогда один делает искусст­венное дыхание, другой – массаж сердца. Не останав­ливайте меры по реанимации до прибытия "Скорой помощи";

•не оставляйте пострадавшего одного, не перевозите его самостоятельно, а вызовите "Скорую помощь".

**Правила поведения на воде для детей летом**

**Обязательные к исполнению правила поведения на воде для детей обозначены в следующей памятке.**

**1.**Купаться и даже просто заходить в воду можно только в сопровождении и под присмотром взрослых. Плавать в незнакомом водоёме в отсутствии знакомых взрослых людей **категорически запрещено**!

**2.Нельзя** играть и баловаться, захватывать других детей и изображать утопленников, находясь на поверхности воды. Более того, запрещается играть даже на берегу в том случае, если оттуда можно упасть в воду.

**3.**Детям, которые не умеют плавать или не слишком хорошо плавают самостоятельно, необходимо использовать плавательные круги, нарукавники, матрасы или защитные жилеты.

**4.Нельзя** заходить слишком далеко от берега, даже в случае использования защитных приспособлений.

**5.**Нырять можно только в местах, специально предназначенных и оборудованных соответствующим образом. Категорически **запрещается** прыгать в воду с обрывов, мостов и любых других возвышений. Категорически **запрещается** нырять в незнакомом месте, поскольку на глубине там могут оказаться коряги, крупные камни и так далее.

**6.**Ни при каких обстоятельствах **нельзя** заплывать за буйки, установленные в любом оборудованном для купания месте. Именно на это следует обратить особенное внимание ребёнка. Это правило распространяется и на взрослых.

**7.**Нельзя приближаться к судну, находящемуся в движении, а также заплывать на судовой ход.

**8.**Если на пляже установлена специальная табличка "Купаться запрещено", игнорировать её категорически нельзя. В некоторых случаях подобную табличку заменяет флаг определённого цвета, например, красного.

**9.**Находясь вблизи оврага или канала, следует соблюдать особую осторожность. **Нельзя** слишком близко подходить к такой выемке, поскольку на её берегу может быть очень скользко.

**10.**Если на воде неожиданно началось сильное течение, то не рекомендуется плыть против него. **Необходим**о объяснить ребёнку: в подобной ситуации следует направляться по течению, стараясь максимально приблизиться к берегу. В противном случае он быстро растратит свои силы и не сможет выбраться из воды.

**11.Нельзя** плавать, купаться и просто входить в воду при любых признаках заболевания, например, повышенной температуре тела, интенсивной боли или приступах тошноты.

**12.Нельзя** купаться в воде, температура которой менее **18 градусов** по шкале Цельсия.

**13.Нельзя** слишком громко кричать и привлекать внимание окружающих, подавая сигналы ложной тревоги. Так как при возникновении реальной опасности окружающие не придадут должного значения крикам- это при неблагоприятном стечении обстоятельств может стоить жизни.

***Абсолютно всем детям будет полезно знать правила оказания первой помощи утопающему, а также необходимую тактику действий в случае возникновения судороги икроножных мышц. Такая ситуация встречается достаточно часто, причём свести ногу может даже в довольно тёплой воде. Поскольку многие дети при судороге впадают в панику, то родители должны обязательно объяснить своему ребёнку, что в такой ситуации нужно оставаться максимально спокойным, лечь на спину и плыть в сторону берега, одновременно растирая мышцы рукой.***