**Правила поведения на воде**

Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в необорудованных местах, катанием на лодках и других плавсредствах.

В городских водоемах опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с импровизированных вышек. Поэтому, собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна.

Запрещается заплывать за ограждение (буйки) указывающее водные границы между водной акваторией и местом, предназначенным для купания.

Категорически запрещается купание в нетрезвом состоянии т. к. многократно увеличиваются шансы утонуть.

Не рекомендуется устраивать игры на воде с подныриванием друг под друга, хватать за ноги и за руки.

Не пытайтесь переплывать реки, озера т. к. вы можете не рассчитать свои силы.

Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей. Они могут утонуть мгновенно. Даже на мелководье будьте с ними рядом.

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде:

Необходимо:

* Пользоваться оборудованными пляжами. Если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
* Научиться плавать.
* Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавком».

Нельзя:

* Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.
* Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы.
* Выплывать на судоходный фарватер.
* Купаться в нетрезвом виде.
* Устраивать в воде опасные игры.
* Долго купаться в холодной воде.
* Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.
* Находясь в лодках, ОПАСНО – пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, посреди фарватера реки.
* Нельзя оставлять детей без присмотра возле воды.
* Разрешать купаться детям в незнакомых местах, тем более прыгать с обрывов
* Разрешать детям далеко заплывать.
* Заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс, если ребенок не умеет плавать.

Неотложная помощь при утоплении

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


* 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».

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

* 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


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

* ОРСИК А.В.- врач отделения анестезиологии и реанимации  
  УЗ « Дятловская ЦРБ»