**Правила поведения у водоёмов**

С наступлением тёплой погоды горожане отправляются на побережья рек и озёр. Отдыхать тут приятно: прекрасная природа, лёгкая тень и прохладная вода. Так и тянет окунуться! При всём великолепии отдыха на пляже, это занятие опасное. Статистика неумолима: каждый год в России тонет несколько тысяч человек. Среди утонувших могут быть те, кто никогда не плавал, но могут быть и профессиональные спортсмены. В группу особого риска входят маленькие дети и отдыхающие в состоянии алкогольного опьянения. Водоёмы, в которых гибнут люди, тоже не похожи друг на друга: утонуть можно как в глубокой реке с сильным течением, так и в мелком пруду, где воды по колено.

**Основные правила поведения у водоёмов:**

• купайтесь только в тех водоёмах, где это разрешено;

• не заплывайте за буйки;

• не прыгайте в воду вниз головой;

• купайтесь только в трезвом виде;

• надевайте головной убор, если находитесь в воде больше 15 минут (например, специальную шапочки для плавания);

• не оставляйте детей без присмотра;

• не приближайтесь к водному транспорту;

• в прохладную погоду входите в воду постепенно: помочите ноги, оботрите тело водой и только потом окунайтесь;

• не отплывайте далеко от берега на надувных лодках и матрасах;

• если в воде у вас свело ногу, ущипните себя за неё несколько раз и позовите на помощь.

**Если вы увидели тонущего человека:**

• оперативно вызовите спасателей и скорую медицинскую помощь;

• спасайте человека из воды самостоятельно, только если вы умеете хорошо плавать и уверены в собственных силах;

• не позволяйте тонущему хвататься за вас: вы оба рискуете уйти под воду;

• плывите к берегу на спине, уложив пострадавшего спиной себе на грудь: его нос и рот должны быть над водой;

• по возможности используйте средства спасения: надувной круг, жилет или матрас.

**Если у пострадавшего (утонувшего) доставленного на берег отсутствуют сознание и самостоятельное дыхание:**

• очистите ему ротовую полость;

• можно попытаться освободить желудок и лёгкие потерпевшего от воды (положите потерпевшего животом на вашу согнутую ногу таким образом, чтобы его голова находилась внизу, надавите несколько раз на туловище);

• проводите сердечно-лёгочную реанимацию до приезда врачей.

**Какие действия можно выполнить самостоятельно до приезда бригады «Скорой помощи»?**

1. Проверьте сознание и дыхание пострадавшего!

2. Если вы поняли, что нормального дыхания у пострадавшего нет, и он находится без сознания, незамедлительно позовите окружающих на помощь, вызовете «Скорую помощь»!

3. Сделайте 5 искусственных вдохов «рот в рот». Приложите свои губы ко рту пострадавшего и сделайте 5 нормальных выдохов в рот пострадавшего. Не делайте слишком сильных вдуваний. После каждого вдоха выжидайте паузу около 1 секунды для нормального выхода воздуха из легких спасаемого человека.

4. Если у пострадавшего после 5 искусственных вдохов не появились признаки жизни (не появилось дыхание, кашель, движения), НАЧНИТЕ ПРОВОДИТЬ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНУЮ РЕАНИМАЦИЮ!

5. Положите руки в середину грудной клетки, надавите 30 раз, так, чтобы глубина надавливаний составляла 5-6 см. Старайтесь соблюдать частоту компрессий от 100 до 120 движений в минуту.

6. После 30 компрессий сделайте 2 вдоха «изо рта в рот».

7. Повторяйте сердечно-легочную реанимацию с частотой проведения компрессий грудной клетки к вдохам «изо рта в рот» как 30:2 до прибытия СМП или до появления четких признаков появления жизни у пострадавшего.