**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

**1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.**

**2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.**

**3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.**

**4. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).**

**5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.**

**6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.**

**7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.**

**8. Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.**

**9. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.**

**10. Не используйте гребные и моторные плав средства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.**

**11. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плав средства.**

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

**ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ**

**Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь:**

**1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.**

**2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.**

**3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.**

**4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).**

**5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.**

**6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.**

**ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ**

**1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.**

**2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.**

**3. Обязательно наденьте головной убор.**

**4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).**

**5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.**

**Симптомы теплового и солнечного удара:** ***покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.***

***Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства***.

***Помощь при тепловом ударе:***

**1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.**

**2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.**

**3. Положите на голову холодный компресс.**

**4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.**

**5. Дайте пострадавшему обильное питье.**

**6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.**

**7. При необходимости, вызовите врача.**