**Безопасное купание**

Ежегодно в воде погибают граждане, причем большинство из них по собственной глупости, нарушая элементарные правила безопасности. **Главное правило гласит: не зная броду, не суйся в воду!**

В городских водоемах более чем где-либо опасно купаться в непроверенных местах, особенно прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек. Постоянного рельефа дна в случайных водоемах не бывает. Вчерашнее обжитое место сегодня может представлять смертельную опасность. Проходящая мимо озера или залива веселая компания в пять минут ради баловства может усеять дно острыми осколками разбитых бутылок и банок. Поэтому **для того чтобы избежать несчастного случая на воде нужно**:

· пользоваться только оборудованными пляжами, если их нет, определить постоянное место, каждый раз проверяя его безопасность;

· научиться плавать;

· перед тем, как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавком».

**Важно знать, что нельзя**

· прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно;

· купаться у крытых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;

· пытаться переплывать водоемы;

· купаться в нетрезвом виде;

· устраивать в воде опасные игры;

· резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;

· долго находиться в холодной воде**,**купаться при температуре воды ниже 18 градусов, воздуха – ниже 22 градусов;

· купаться в штормовую погоду и во время грозы;

· находиться в воде на надувном матрасе или камере, не умея плавать, далеко отплывать от берега;

· находясь на лодках, пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, останавливаться посреди фарватера реки.

· подплывать к проходящим судам**.**

**Отдельные запреты, касающиеся отдыха у водоемов вместе с детьми**:

· ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра! Они могут утонуть мгновенно! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом!

· не разрешайте детям купаться в незнакомых местах, тем более прыгать с обрывов;

· не разрешайте далеко заплывать. Заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс, если ребенок не умеет плавать.

Если все-таки на ваших глазах **человек начал тонуть, необходимо незамедлительно оказать ему помощь. Для этого следует:**

· попытаться найти какое-нибудь подходящее плавающее средство (лодку, автомобильную камеру, надувной круг, матрас, на крайний случай пластиковые бутылки или перевернутый резиновый сапог);

· попросить людей, оставшихся на берегу вызвать «Скорую помощь»;

· крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за Вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи, плыть с ним к берегу;

· если он тянет Вас ко дну, оглушить ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит Вас;

· если человек пошел ко дну раньше, чем Вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его;

· вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавить из легких воду и начать реанимационные мероприятия.

**Помните, что спасти утопающего возможно при оказании всего комплекса спасательных работ даже после 5-6 минут нахождения под водой.**