***Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами.***

***Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.***

***Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.***

***Во-вторых, при купании запрещается:***

* ***заплывать за границы зоны купания;***
* ***подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;***
* ***нырять и долго находиться под водой;***
* ***прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;***
* ***долго находиться в холодной воде;***
* ***купаться на голодный желудок;***
* ***проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;***
* ***плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);***
* ***подавать крики ложной тревоги;***
* ***приводить с собой собак и др. животных.***

***Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.***

***НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:***

* ***Прежде чем войти в воду, сделайте разминку.***
* ***Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела.***
* ***Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне.***
* ***Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.***
* ***При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.***
* ***Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.***
* ***Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.***



***ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:***

1. ***Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.***
2. ***Очистить ротовую полость.***
3. ***Резко надавить на корень языка.***
4. ***При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.***
5. ***Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.***
6. ***Вызвать "Скорую помощь”.***

