|  |  |
| --- | --- |
| Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан  **Основные правила безопасного поведения на воде**  **Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде, помните:**  ***•   Купаться можно только в разрешенных местах;***  ***•  Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;***  ***•   Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;***  ***•  Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих плавать;***  ***•  .Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;***  ***•  Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;***  ***•   Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;***  ***•   Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;***  ***•   Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь пронырнуть его на глубине;***  ***•   Если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.***  ***Правила оказания помощи при утоплении:***  ***1.Вызовите «Скорую помощь».***  ***2. Переверните пострадавшего лицом вниз, опустите голову ниже таза.***  ***3.Очистите ротовую полость.***  ***4.Резко надавите на корень языка.***  ***5.При проявлении рвотного и кашлевого рефлексов - добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.***  ***6.Если нет рвотных движений и пульса - положите на спину и приступите к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - переверните лицом вниз, удалите воду из легких и желудка.***  **http://www.zara-bug.by/wp-content/uploads/2016/05/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B5.jpg**  Единый телефон спасения **101**, звонки с мобильных телефонов **112** | Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан  ***Общие правила при купании***  **kupanie-detej-v-bassejne**►купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма. После длительного пребывания на солнце отойдите в тень, остыньте и только потом входите в воду;  ►не ныряйте с разбега, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов;  ►если плохо плаваете, держитесь ближе к берегу, так чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках;  ►не плавайте натощак и сразу после еды, а также во время грозы;  ►перед тем как совершать дальние заплывы, научитесь отдыхать на воде, лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком);  ►во время плавания, как только почувствуйте усталость или озноб, немедленно разворачиваетесь и плывите назад к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись.  1302797743_1302796015_127  **Если судорогой свело ногу:**  ►переднюю мышцу бедра – распрямите ногу и оттяните носок от себя;  ►заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу – выпрямив ногу, оттяните носок на себя;  ►если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками и для этого сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой под воду, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью;  ►может помочь укол булавкой (или другими острым предметом) в сведенную судорогой мышцу;  ►растирайте ногу, пока не станет мягче.  При внезапном падении в воду человек может испытать шок и на время перестать контролировать свои действия – поэтому, находясь у воды, будьте всегда готовы оказать помощь людям.  Единый телефон спасения **101**, звонки с мобильных телефонов **112** |