**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

* не нырять в незнакомых местах;
* не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
* не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
* не плавать на надувных матрасах или камерах;
* не купаться в нетрезвом виде.… Не меньше сорока процентов взрослых тонут в состоянии опьянения.

**Надо знать!**

* Например, у пловца начинает сводить ногу. Зная, что это обычная ситуация, вы должны на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец.
* Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде.

Первый способ — лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в лёгкие воздуха, задержать, медленно выдохнуть

Второй способ — Сжавшись „поплавком“. Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем — опять быстрый вдох над водой и снова „поплавок“. Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

* Ни в коем случае не терять энергии на страх, утешьте себя, в крайнем случае той мыслью, что бояться уже поздно — надо только действовать. В конце концов, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да и человек все-таки легче воды.

**Что делать, если на ваших глазах тонет человек?**

 Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20 — 25 метров, конец Александрова — чуть дальше (с борта судна, за счёт высоты — значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то ещё на помощь? Ободрив криком потерпевшего, вы идёте на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя.

**Техника спасания заключается в следущем:**

* Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приёмов захвата (классический — за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.
* Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно прочистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на своё колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.
* Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего ( это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.
* Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь — поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3—5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела, вытянутыми руками. Через каждое вдувание воздуха делайте 4—5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем — массаж сердца. Как только у человека появился пульс на сонной артерии, массаж прекращают. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия „скорой помощи“: благодаря вашим действиям организм ещё может жить.

Разумеется, приёмы оживления и спасания совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки — действуйте! Надо использовать любой шанс!