**Соблюдайте правила поведения на воде!**

Помните, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасности, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии.

Умение хорошо плавать не всегда является залогом безопасности. Удивительно, но по статистике чаще гибнут, в основном, хорошие пловцы. Виной тому излишняя самонадеянность, которая особенно усиливается после принятия спиртного.

Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок.

Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь. Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

1. Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой.

2. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды.

3. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого переклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем тряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

4. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели. Находясь на пляже, не забывайте о безопасности! Даже если пляж оборудован спасательным постом, не стоит испытывать судьбу!

**Помните!**

**Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!**