**Памятка по спасению утопающих**

Если вдруг рядом с вами начал тонуть человек, поспешите оказать ему первую помощь.

При этом помните, что даже если он уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащите потерпевшего на берег и внимательно осмотрите его: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо немедленно очистить, повернув голову человека на бок. Можете воспользоваться платком или бинтом.

Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажмите на спину. При этом, если у пострадавшего в желудке и в дыхательных путях есть вода, она выплеснется. Все это надо делать очень быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы, и начать делать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову пострадавшего (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 накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите.

Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, а другой - массаж сердца. Не прекращайте реанимационные мероприятия до прибытия «Скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Безусловно, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте!

**Основными причинами гибели на воде являются:**

1. Неумение плавать;

2. Употребление спиртного;

3. Оставление детей без присмотра;

4.Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет.

Несчастные случаи, происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавсредств. В последние годы большую популярность приобрёл подводный спорт и ныряние в маске. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые считают, что они готовы осваивать подводную стихию. Однако неумение обращаться со снаряжением и баловство нередко заканчивается гибелью. Не все знают, что при длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание и погибнуть. Поэтому невыполнение правил поведения на воде во время купания и катания на лодках приводит к несчастным случаям.

\*Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

\*Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

\*Некоторые, купаясь, заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.

\*Немало бывает случаев, когда отдельные товарищи, бравируя своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, прыгают в воду в незнакомых местах.

\*Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

\*Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

\* Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.

\* Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

\* Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

\* В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

\* Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

\* Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают тщательное наблюдение за купающимися детьми, а в случае необходимости и оказании немедленной помощи.

Для многих граждан купание и прогулки на гребных судах является излюбленным видом отдыха на воде. Но и катание на водах, как и купание, может привести к тяжёлым последствиям, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами.

\* Прежде чем сесть на лодку, надо тщательно осмотреть её и убедиться в её исправности, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды. В лодке обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров.

\* На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому нельзя перегружать лодку сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых. Воспрещается кататься на лодке и при большой волне.

\* Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах данной местности, указанных в постановлениях городских или исполнительных районных комитетов.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ**

· Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

· Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

· Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

· Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.

· Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

· Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ
ГРЕБНЫХ И МОТОРНЫХ ЛОДОК**

\* При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья.

\* Не перегружайте лодку или катер.

\*. На ходу не выставляйте руки за борт.

\*. Не ныряйте с катера или лодки.

\*. Не садитесь на борт, не пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.

\*. Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.

\*. Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.

\* Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.

\*. Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.

\*. Не кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.

**НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЛАВСРЕДСТВ**

1. Плавание на неисправной лодке или катере

2. Превышение нормы грузоподъёмности

3. Плавание без спасательных средств

4. Присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

1. Купаться только в отведённых для этого местах

2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи

3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания

4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах

5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами

6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам

7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.

Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры.

В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранить максимум хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность, объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющуюся отчаянием, чувством обречённости.

Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Если человек всегда на чеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Нерасторопный, неподготовленный и неуверенный человек – уже потенциальная жертва.

Основа выживания в экстремальных условиях – познания правил защиты, рационального поведения, оказание первой медицинской помощи.

Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.

**Правила безопасного поведения детей на воде**

При строгом соблюдении учащимися (воспитанниками) правил техники безопасности, правил безопасного поведения детей на воде летом, дети в период долгожданных летних каникул не только отдохнут, но и сохранят и укрепят свое здоровье.

*Чтобы избежать несчастного случая, необходимо знать и соблюдать следующие меры предосторожности на воде:*

 **Если вы не умеете плавать**

- необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, нарукавники).

- купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

**На воде детям запрещено**

**-** употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде.

- ходить к водоему одному.

- подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают волны и течения.

- нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

- прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.

- выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства.

- находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

**На воде детям не следует**

- доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине.

- заходить в воду во время сильных волн.

- плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину с большой силой.

- запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянуться.

**На воде детям следует**

- сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.

**-**выбирать для купанияместа, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

- начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17-19\*С.

- входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо окунуться в воду с головой.

- находиться в воде не более 10-15 минут.

- плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.

- плавая против волн, спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.

- попав в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды.

- запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

- нырять только в тех местах, где имеется большая глубина, прозрачная вода и ровное дно.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя.
2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.
3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
5. Не пользуйтесь надувными матрацы, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.
7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток.

**ЕСЛИ ВЫ ОТДЫХАЕТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ**

1. ***Обратите внимание на дно водоёма: оно должно быть чистым, неглубоким, без коряг, водорослей и ила.***
2. ***Проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов.***
3. ***Располагаясь с ребёнком выбирайте место в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей.***
4. ***Проконтролируйте наличие у ребёнка головного убора.***
5. ***Не допускайте ситуаций, когда ребёнок находится возле водоёма один.***
6. ***Наблюдайте за ребёнком, когда он играет на берегу, не упускайте ребёнка из вида.***
7. ***Вхождение в воду с ребёнком должно происходить постепенно, за руку. Резкое вхождение в прохладную воду может вызвать сбой сердцебиения и возникновение судороги.***
8. ***Не позволяйте ребёнку нырять с ограждений или берега.***
9. ***Пресекайте шалости детей на воде.***
10. ***Не допускайте переохлаждения ребёнка, чередуйте игры на берегу с купанием.***

**САМОСПАСАНИЕ**

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.
2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.
3. Попав в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.
4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.
5. Попав в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу.

 **Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.**

**ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ**

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения **(звоните   по номеру 101 и 112)**. Занесите в память вашего сотового телефона  этот номер. Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, они имеют для этого соответствующее снаряжение, в том числе и для подъема, утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой не более 6 минут, поэтому действовать надо решительно и оперативно. **Если поблизости нет спасательной станции, некому придти на помощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах**:

1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.
2. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.
3. Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь» и немедленно начинайте его оживление.**

1. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила, повернув его голову набок.
2. Положите его животом на согнутое колено (голова должна свешиваться вниз), резко нажимая раскрытыми ладонями между лопаток, удалите воду из дыхательных путей и желудка.
3. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца одновременно. Искусственное дыхание. Уложите пострадавшего на спину на ровную твердую поверхность, максимально запрокиньте его голову назад (это важно), встаньте на колени слева от него, зажмите ему ноздри. Сделайте глубокий вдох, приложите губы к губам пострадавшего (желательно через платок) и с силой выдохните в него воздух. Ритм искусственного дыхания 12-16 раз в минуту. Непрямой массаж сердца. Одну ладонь положите поперек нижней части грудины, другую ладонь - поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-4 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Массаж осуществляется только прямыми руками. Ритм - 60-70 надавливаний в минуту. Для оживления желательно участие двух человек: один делает массаж сердца, другой искусственное дыхание. Если оживление проводит один человек, то рекомендуют проводить 2 последовательных вдувания и 15 надавливаний на грудную клетку. Если помощь оказывают два человека, то через каждое вдувание делается 4-5 ритмичных надавливаний.