**Отдых на воде. Правила поведения у водоемов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |
|  | **Уважаемые жители и гости Краснодарского края!**  **Более ответственно относитесь к проведению своего отдыха вблизи рек и водоемов.     Не забывайте основные правила, нарушение которых может стоить жизни Вам и Вашим близким:**  - не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;  - не уплывайте на надувных матрацах далеко от берега;  - не купайтесь в нетрезвом виде;  - обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра. | |  |
|  |  |  |  |
|  | |  | | --- | | **Советы по поведению человека на воде:**  - если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже;  - находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали;    - если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине;    - для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь;    - если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги, отдохнув, снова плывите к берегу;    - если вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближнему берегу;    - если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.  **При оказании первой помощи необходимо:**     1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза. Очистить ротовую полость. Резко надавить на корень языка. При появлении рвотного и  кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.     2. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении  признаков жизни - перевернуть человека лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.     3. Вызвать "Скорую помощь". | | | |
|  |  |  |  |
|  | |  | | --- | | **Если тонешь сам:**     1. Не паникуй!     2. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на  поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.   **Советы в экстремальной ситуации:**     1. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.      2. Оказавшись в водовороте, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный     рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.     3. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн.      Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня. | | | |
|  |  |  |  |
|  | |  | | --- | | **Дорогие сограждане!  Будьте предельно внимательны, не дайте несчастным случаям омрачить Вашу жизнь!  Нарушение всех этих правил – свидетельство не храбрости, а безрассудства, что легко может привести к гибели. Поэтому будьте осторожны на воде, не подвергайте свою жизнь и жизнь окружающих Вас опасности!**  **.** | | | |

***ЕДИНАЯ ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКАЯ СЛУЖБА (ДЛЯ АБОНЕНТОВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ) -112***