**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***