

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, однако даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, и придерживаться правил поведения на воде.

Понятие «умеет плавать» в первую очередь подразумевает умение держаться на воде достаточное количество времени, что является залогом для правильной оценки обстановки и принятия верного решения в той или иной ситуации.

Открытый водоем – это всегда риск! Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Вас может подхватить сильное течение или можете запутаться в водорослях.

Главное помните, что избежать неприятных ситуаций всегда легче, чем предпринимать что-либо при их возникновении

**ЕСЛИ** вы увидели тонущего человека: привлеките внимание окружающих и при наличии используйте спасательный круг, надувной матрас или лодку;

если спасательных средств нет, подплывите к нему сзади и, подхватив его за волосы, либо за подбородок (чтобы лицо находилось над водой) плывите к берегу;

не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею – поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;

при погружении человека на дно, возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.



Далее необходимо оказать пострадавшему первую помощь:

очистите ему верхние дыхательные пути и надавите на корень языка, вызвав рвотный рефлекс;

при отсутствии рвотного рефлекса, положите пострадавшего животом на согнутое колено, и, путем сдавливания грудной клетки, удалите воду, попавшую в дыхательные пути;

после уложите пострадавшего на спину и проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



## ПАМЯТКА населению по правилам поведения на воде

