**Памятка**

**«Безопасность на воде»**

**Основными причинами гибели людей, связанных с водой, являются:**

* купание людей в неустановленных и необорудованных для этих целей местах (ежегодно при купании тонет около 16% от общего количества погибших на воде);
* купание людей в состоянии алкогольного опьянения (ежегодно при купании в состоянии алкогольного опьянения погибает около 32% от общего количества погибших при купании);
* несоблюдение элементарных мер безопасности на водных объектах, установленных правилами охраны жизни людей на воде (21%).

**Правила безопасности на воде**

**Запрещено:**

* купатьсяи нырять в незнакомыхместах;
* заплывать за буйки;
* подплывать и прыгать в воду с плавсредств;
* распивать спиртные напитки и купаться в нетрезвом виде
* допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом ку­пающихся;
* подавать крики ложной тревоги;
* плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, на­дувных матрацах и др.

**ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА**

**Если на ваших глазах тонет человек?**

Посмотреть, нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Можно ли позвать кого-то на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Приближаясь, ста­райтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет - об­ращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Может даже ог­лушить утопающего, чтобы спасти свою и его жизнь.

Техника спасания выглядит так. Подплыв к утопаю­щему надо поднырнуть под него и взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт са­мосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очи­стить. Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить ли­цом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и ды­хательных путей. Затем быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верх­ние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрерывным массажем сердца.

Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусст­венное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останав­ливайте меры по реанимации до прибытия скорой помощи.

**Правила безопасности на льду**

1.  При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными ледо­выми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с по­мощью палки.

**Категорически запрещается** проверять прочность льда ударами ноги.

**Безопасным для перехода**является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 сантиметров.

2. При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоя­нии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.

3. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами.

**Каждому рыболову** **рекомендуется** иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце, которого закреплен груз 400 - 500 грам­мов, на другом - изготовлена петля.

Если че­ловек оказался в воде, то должен из­бавиться от всех тяжелых вещей и, удерживаясь на поверхности, поста­раться выползти на крепкий лёд.

Про­ще всего это сделать, втыкая в лед нож или любой другой острый пред­мет, имеющийся под рукой.

 Из уз­кой полыньи надо «выкручиваться», перекатываясь с живота на спину и одновременно выползая на лёд. В большой полынье взбираться на лёд необходимо в том месте, где произошло падение. В реке с сильным тече­нием надо стараться избегать стороны, куда ухо­дит вода, чтобы не оказаться втяну­тым под лёд. Выбираться из полыньи следует против течения или сбоку. Если лёд слабый, надо проламывать его до тех пор, пока не встретится твердый участок.

Если вы оказываете помощь провалившемуся  человеку, то необходимо подползали к нему, протягивали ему палку, веревку, лестницу и другие подручные средства, а затем, отползая назад, вытягива­ли его из воды.

**Первая медицинская помощь** людям, извлечённым из во­ды, должна быть направлена на быстрейшее восстановле­ние температуры тела, активное согревание всеми имеющи­мися средствами.

Пребыва­ние в ледяной воде в течение 10-15 минут опасно для жизни. **Вытащив пострадавшего, следует:** немедленно переодеть его во всё сухое, дать съесть несколько кусочков сахара и заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согре­ется. Для этого на берегу нужно раз­вести жаркий костер. Как бы потер­певший себя ни чувствовал и чтобы, ни говорил, он должен несколько ча­сов находиться в тепле и как можно быстрее доставить пострадавшего в медицинское учреждение или передать бригаде скорой помощи.

***Помни*!**При оказании помощи челове­ку, длительное время находившемуся в холодной воде, ни в коем случае нельзя да­вать ему алкогольные напитки. Алкоголь, расслабляя скованные холодом сосуды конечностей, усилит поступ­ление холодной крови к сердцу. Алкоголь в таком слу­чае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела. А это может привести к летальному исходу. Растирание спиртом или водкой конечностей и отдельных участков тела малоэффек­тивно.

Что делать, если вы извлекли человека из холодной воды без признаков жизни? Прежде всего, надо попытаться вернуть пострадавшего к жизни  с помощью, интенсивного искусственного дыхание и непрямого массажа сердца, даже в том случае, если он находился под водой в течение относительно длительного времени.

**«Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, а также от воздействия средств поражения является важнейшей задачей противодействия чрезвычайным ситуациям в мирное и военное время»**