**Правила поведения на водоеме**

При купании независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

* Нельзя купаться в нетрезвом виде;
* Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;
* Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
* Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
* Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;

Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь.

* Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку и если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.
* Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям -делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.

 Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас.