Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан

Памятка

**Основные правила безопасного поведения на воде**

**Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде, помните:**

•   Купаться можно только в разрешенных местах;

•   Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;

•   Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

•  Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться ..неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

•  .Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, ..буйки и т.д.;

•  Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону ..заплыва, и выплывать на фарватер;

•   Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

•   Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В ..этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

•   Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко ..свернуть в сторону от него;

•   Если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь ..при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.

|  |  |
| --- | --- |
| Правила оказания помощи при утоплении:1. Вызовите «Скорую помощь».
2. Переверните пострадавшего лицом вниз, опустите голову ниже таза.
3. Очистите ротовую полость.
4. Резко надавите на корень языка.
5. При проявлении рвотного и кашлевого рефлексов - добейтесь полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
6. Если нет рвотных движений и пульса - положите на спину и приступите к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - переверните лицом вниз, удалите воду из легких и желудка.
 |  |