***Меры безопасности на воде***

**Плавание на глубине и далеко от берега.**

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать. Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении. Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги. Ваши действия.

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.

2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.

3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.

4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.

5. В крайнем случае, растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.

6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

**Длительное плавание может вызвать усталость**.

 Ваши действия.

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.

2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.

3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

**Если вы упали в воду**

При внезапном падении вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Как помочь самому себе?

1. Задержать дыхание и за жать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

2. Попытайтесь нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.

3. Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.

4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их. Сняв их и перевернув голенищами вниз, зажмите сапоги под мышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.

5. Добирайтесь вплавь до ближайшего берега, плывя по течению по диагонали.

 **Если вы оказались в воде, не умея плавать**

В этом случае постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.

2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.

3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

**Если вы плаваете возле берега**

1. Обратите внимание, что волны здесь, сталкиваясь друг с другом и ударяясь о камни, образуют на поверхности воды буруны и водовороты.

2. Преодолевайте их не сверху, а снизу.

3. Ныряйте навстречу волне за мгновение до того, как белая пена на ее гребне коснется вас.

**Помощь утопающему**

**Как узнать, что человек тонет?**

Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.

Ваши действия.

1. Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и затаскивайте его через корму, чтобы лодка не перевернулась.

2. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь.

3. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас. Тогда вы лишитесь, возможности двигаться и можете утонуть вместе с ним.

4. Если тонущий продолжает судорожно цепляться за вас, сковывая ваши движения, возьмите его одной рукой под подбородок и подтащите к себе, чтобы его голова оказалась вровень с вашей, лицом вверх.

5. Локтем той же руки крепко зажмите его плечо, чтобы помешать ему повернуться, и продвигайтесь к берегу на боку или на спине.

6. Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

7. При сильных волнах обхватите тонущего одной рукой поперек груди, поддерживая его голову над водой.

**Меры предосторожности при спасении утопающего**

1. В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует сбросить только обувь и вытащить всё из карманов.

2. Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените

специальные приемы освобождения:

• Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

• Если тонущий обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

• Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись, таким образом, у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.

3. В крайнем случае, погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

4. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

**Пребывание в холодной воде**

Погрузившись в холодную воду, неподготовленный человек попадает в шок. В первые секунды его дыхание непроизвольно становится гораздо более глубоким и частым, чем в нормальных условиях. Его пульс заметно учащается, а кровяное давление резко возрастает. Человек может пребывать в подобном состоянии от нескольких секунд до двух-трех минут, и именно в это время особенно велика опасность наглотаться воды и захлебнуться.

Кроме того, следствием значительного увеличения поглощения кислорода является понижение содержания в крови двуокиси углерода, что часто приводит к судорогам. В холодной воде человеческое тело остывает очень быстро. Тепловой баланс нарушается в среднем уже при температуре воды около 20 градусов: иными словами, в таких условиях организм начинает отдавать больше тепла, чем успевает производить. Разумеется, этот дисбаланс тем больше, чем значительней разница температур между водой и телом. Реагируя на изменение условий окружающей среды, организм включает защитные механизмы, пытаясь сократить потери тепла и уберечь в первую очередь внутренние органы, наиболее важные с токи зрения жизнедеятельности. Происходит отток крови от внешних покровов, в результате чего мышцы начинают деревенеть, руки и ноги немеют, теряя подвижность, нарушается координация движений. В холодной воде заметно уменьшается и способность задерживать дыхание. Исходя из всего сказанного, становится ясно, что при отсутствии надлежащей подготовки следует избегать плавания в холодной воде. Однако может возникнуть ситуация, когда вам вольно или невольно придется пренебречь этим советом.

В таких ситуациях постарайтесь следовать следующим правилам.

1. Не погружайтесь в холодную воду сразу целиком. Гораздо целесообразнее заходить в нее постепенно, давая организму возможность привыкнуть к изменению температуры окружающей среды.

2. Держите голову как можно выше над водой, по крайней мере, в первые минуты, пока первоначальный шок не прошел до конца.

3. Старайтесь по мере возможности контролировать дыхание.

Утопление - смерть или терминальное состояние вследствие острого кислородного голодания мозга и других тканей, возникающего при заполнении дыхательных путей жидкостью; разновидность асфиксии.

Смерть при утоплении обычно наступает через 3-5 минут после прекращения дыхания и кровообращения. От типичного утопления отличают внезапную смерть в воде, наступившую от других причин (болезни сердца, травмы черепа, шейного отдела позвоночника и др.).

Реанимация (от лат. «ге-» «обратно» и ап1таИо -«оживление») есть совокупность мероприятий по оживлению человека, находящегося в состоянии клинической смерти, восстановлению функций жизненно важных органов, внезапно утраченных или нарушенных в результате несчастных случаев, заболеваний и осложнений. Первая помощь при утоплении эффективна только в период клинической смерти и оказывается на месте происшествия: удаляют жидкость из дыхательных путей, проводят искусственное дыхание, массаж сердца. После восстановления жизненных функций необходимо наблюдение врача, ибо возвращенные к жизни могут погибнуть, например, от отёка легких. В том случае, когда из воды извлекается уже «бездыханное тело» - пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, - значительно снижаются шансы на его спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, его, вряд ли удастся вернуть к жизни.

Хотя в каждом конкретном случае исход будет зависеть от времени года, температуры и состава воды, особенностей организма, а главное - от вида утопления и верно выбранной тактики оказания помощи.

На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи с учетом типа утопления.