**Правила поведения на воде при купании**

-купание и ныряние разрешено только в специально отведенных для этого местах;
-купаться можно при температуре не ниже + 15 градусов;
-при несчастных случаях на воде нужно сохранять самообладание, действовать быстро;
-не заплывайте далеко - так можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, перевернитесь на спину. Поддерживайте себя на поверхности легкими движениями рук и ног;
-для купания лучше выбирать участки водоемов с пологим песчаным берегом.
-если вы, не умея плавать, оказались в воде, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже; движениями рук и ног поддерживайте себя на поверхности;
-если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближнему берегу;
-если свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.
-запрещается находится в воде в состоянии алкогольного опьянения.

**Признаки утопления:**  выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

**Первая помощь при утоплении:**-очистить полость рта, уложив пострадавшего животом на бедро спасателя так, чтобы голова пострадавшего свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воды из желудка и легких;
-после этого сразу приступить к проведению искусственного дыхания: через каждые 5-6 нажатий на область сердца вдувают воздух через рот или нос - до полного восстановления дыхания и сердцебиения;
-после нормализации дыхания и сердечной деятельности пострадавшего следует согреть и дождаться приезда спасателей.
При длительном пребывании на солнце может возникнуть тепловой удар. Чаще всего он случается у детей. Проявляется он тошнотой, рвотой, головной болью, повышением температуры до 39-40о, в тяжелых случаях сопровождается потерей сознания.

**Первая помощь при тепловом:**-пострадавшего срочно вынести в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха,
-освободить от одежды, напоить холодной водой, наложить холодный компресс на голову. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой, обливание прохладной водой, лед на голову и паховые области, можно дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом. Оставаться рядом с пострадавшим до прибытия спасателей.
Будьте внимательны, берегите себя!