**Правила безопасного поведения на воде**

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.

3. Не следует плавать сразу после еды.

4. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню.

5. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.

6. Не ныряйте в незнакомом месте.

7. Не плавайте в очень холодной воде.

8. Не плавайте в грязной воде.

 ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ: при судороге ног: - позовите находящихся поблизости людей на помощь; - постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз; - возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание; - при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее; - после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу. Вы захлебнулись водой: - не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне; - прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками; - затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений; - восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу; - при необходимости позовите людей на помощь.

ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА: - привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего; - спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему; - если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой; - если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы; - не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе; - при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего; - при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность; - если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ: ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро! При попадании жидкости в дыхательные пути: - положите пострадавшего животом на согнутое колено; - проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки; - путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути; - после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца **(информация с сайта МЧС России по Алтайскому краю)**