**Безопасность на воде**

Здравствуйте! Сегодня хотелось бы поговорить на такую тему как: «Безопасность на воде».

Столбики термометров поднялись до отметки +30, а это значит, что наступило долгожданное лето, самая любимая пора взрослых и детей. И конечно же можно купаться в речке, озере и т.д.

 Открытый водоем-это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть привлекательно, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду.

Ведь по статистике ежегодно в Казахстане в среднем тонет 100 детей. По итогам купального сезона прошлого года в республике утонуло 90 детей по различным причинам. А причина кроется в том, что не соблюдаются элементарные правила безопасности на воде. Существует ряд простых, и в то же время крайне важных правил поведения на воде, которые следует соблюдать неукоснительно:

* Не играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
* Купайтесь только в разрешенных местах, на оборудованных и безопасных пляжах.
* Не купайтесь в одиночку.
* Входите в воду постепенно.
* Не входите в воду разгорячёнными.
* Не купайтесь подолгу.
* Держитесь поближе к берегу.
* Не купайтесь в местах, где это запрещено.
* Не заплывайте за буйки.
* Не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном.
* Не играй на воде в опасные игры.
* Не заплывайте далеко на надувных матрасах.
* Применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.
* Не подплывайте к судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;
* Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт лодки волне;
* Не катайтесь на лодках, катерах и гидроциклах в местах массового купания населения;
* Перед купальным сезоном обязательно посетите врача.

**Основные правила оказания помощи пострадавшим на воде:**

Для спасения утопающих необходимо использовать любые подручные средства – спасательные круги, веревки, доски, весла. Одним словом, все то, что может помочь удержаться на плаву или с помощью чего можно вытянуть на безопасную поверхность.

Поднимать тонущего из воды на борт необходимо только с кормовой части спасательного средства.

Если вас застигла беда и ваша лодка перевернулась, ни в коем случае не отплывайте от перевернувшегося судна до прибытия помощи.

При виде утопающего не оставляйте попыток достать утонувшего со дна. Это необходимо делать в течение 10 минут с момента его погружения под воду.

При спасении утопающего не дайте ему схватить вас, так как в этом случае он может утянуть вас под воду. При необходимости нужно применить грубую силу. При отбуксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова все время находилась над водой.

**Доставив пострадавшего на берег окажите ему первую помощь**

• Если человек в сознании, то его нужно положить на жесткую поверхность. Учтите, что голова должна быть ниже уровня тела. Разотрите тело и хорошенько укутайте пледом. Дайте теплого чая.

• Но если пострадавший без сознания, тогда очистите нос и рот от загрязнений. Обязательно проверьте положение языка! Это часто становится причиной отсутствия дыхания.

• Уложите его животом на свое колено и немного потрусите. Этим вы поможете освободить дыхательные пути от воды.

• Если это не особо помогло, переходите к более радикальным методам – нужно сделать дыхание «рот в рот». Для этого голову пострадавшего запрокиньте максимально назад. Одной рукой нужно придерживать за подбородок, а второй зажать нос. Вдохнуть максимально воздуха и выдохнуть в легкие потерпевшему.

• В перерыве между вдохами делайте 5 массажных движений сердца. Весь цикл должен состоять из 15-18 вдохов, что чередуются с массажем сердца.

**Обязательно вызывайте скорую помощь!** А чтобы не возникало поводов делать искусственное дыхание, соблюдайте элементарные правила безопасности на воде, что описаны выше и приучайте к этому своих детей!

**Желаю хорошего отдыха!**

**Будьте здоровы!**

Балташева Г.Ж.,

инструктор ЛФК

КГУ «Кабинет психолого-

педагогической коррекции №13,

 поселок Аршалы, Аршалынский район»

