**БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ В АВГУСТЕ**

  Жизнь на водоёмах в преддверии осеннего период не затихает. Но такой вид отдыха таит в себе немало опасностей. В августе температура воды понижается. В случае если человек окажется в воде, намокшая одежда тут же потянет его вниз. А холодная вода будет сковывать движения. Спасти в такой ситуации бывает довольно трудно. Помните, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасности, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии. Умение хорошо плавать не всегда является залогом безопасности. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок. Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь. Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

1. Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.
2. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды.
3. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого преклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем тряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.
4. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели. Находясь на пляже, не забывайте о безопасности! Даже если пляж оборудован спасательным постом, не стоит испытывать судьбу!

Старший государственный инспектор

Центр ГИМС ГУ МЧС РФ

по Воронежской области С.А. Пышнограев