**ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ**

**Впереди - легкий купальный се­зон. Взрослым нужно запомнить главное: невзирая ни на какие обстоятельства, ни на минуту не оставляйте детей у воды без при­смотра' Именно так ни на минуту, и даже ни на секунду, если ребе­нок маленький. Знайте, что малыш может утонуть в считаные секун­ды, так быстро, что этого можно не заметить. К сожалению, спасатели знают немало горьких примеров. Следите за своими детьми!**

**Общие же, проверенные жиз­нью основные правила безопасно­сти на воде следующие:**

**- никогда не купайтесь в незна­комых местах, а только на оборудованных пляжах; тем более ни в коем случае не прыгайте с берега в незнакомом месте - это смертель­но опасно;**

**- нельзя нырять с мостов, приста­ней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уро­вень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы; не купайтесь в водоемах, в которых есть ямы и бьют ключи;**

**- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса; не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде - это опасно: вы можете и не увидеть того момента, как кто-то скроется под водой;**

**- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;**

**- нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном;**

**- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;**

**- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берету, что может привести к переутомлению мышц;**

**- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде, лежа на спине;**

**- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;**

**- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под утлом, приближаясь к берегу.**

**ДЕЙСТВИЯ НА ВОДЕ**

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

**- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»**

**- Попросите вызвать спасателей и скорую помощь.**

**- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.**

**- Если хорошо плаваете, сними­те одежду и обувь и вплавь добе­ритесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный от­вет, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий нахо­дится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удает­ся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемо­го. Он обязательно отпустит вас. Чтобы обезопасить себя от захвата, нужно постараться подплыть к человеку со спины. Если не получается подплыть к нему сзади, то надо поднырнуть под него, сильно схватить его под колено. Свободной рукой резко оттолкнуть другое колено вперед и развернуть пострадавшего к себе спиной. Когда утопающий находится уже спиной к вам, нужно правой рукой обхватить его подмышку правой руки и, крепко зафиксировав, всплыть на поверхность воды. Учтите, что ни в коем случае нельзя прыгать в воду в незнакомом месте, иначе из спасателя вы рискуете перейти в разряд пострадавших - под водой может быть все что угодно.**

**Как транспортировать пострадавшего к берегу?**

**Плыть с ним лучше всего на спине или на боку, обязательно поддерживая голову человека над водой, чтобы вода не попала в его дыхательные пути. Держать человека можно за голову или подмышки, захватив за руку в области плеча, за волосы или воротник,**

**если он в одежде. Когда вытащите человека на берег, сначала надо проверить наличие дыхания и сердцебиения. Если жизненные показатели присутствуют, то нужно снять с него промокшую одежду, положить так, чтобы голова была внизу или на боку. Укрыть теплым одеялом. Если человек в состоянии пить, то можно дать ему теплое питье.**

**Если человек находится в бессознательном состоянии, то нужно стать на одно колено, положить животом на другое колено, вниз головой. Очистите ему полость рта от песка, язык нужно выпрямить вперед, чтобы не произошло западания. Должна вылиться вода, попавшая в организм. Только после этого нужно начинать реанимацию, но это уже отдельная тема, этому учатся заранее. Тем не менее первые минуты являются жизненно важными для пострадавшего, скорая помощь может не успеть. Поэтому запомните следующее. Для проведения искусственного дыхания человека кладут на твердую поверхность, под шею - валик. Чтобы человек начал дышать, его легкие должны заполниться воздухом. Для этого спасатель делает глубокий вдох, наклоняется надо ртом спасаемого и делает выдох ему в дыхательные пути. Если грудная клетка поднялась, значит, воздух попал ему в легкие. Так нужно делать каждые одну-две секунды.**

**В перерывах делают массаж сердца. Лучше, когда его производит второй человек. На грудь человека в области сердца кладут ладони двух рук, одну поверх другой. Ритмично и сильно надавливая на грудину нужно делать как можно больше энергичных нажимов (около 15 за десять секунд). Продолжают реанимацию до тех пор, пока человек не придет в себя. Эго может происходить довольно долгое время. Но останавливаться ни в коем случае нельзя.**

**ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ:**

**- Не паникуйте.**

**- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.**

**- Перевернитесь на спину, широ­ко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдо­хов.**

**- Прежде чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги (необходи­мо раскрыть булавку и уколоть себя в мышцу, которая болит). Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икро­ножную мышцу. Если это не помо­гает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.**

**ВЫ ГЛОТНУЛИ ВОДЫ:**

**- 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.**

**ПРИ НЫРЯНИИ**

**Наиболее тяжелые травмы возникают при нырянии в водоем в незнакомом или непроверенном месте, а также при нырянии с большой высоты, когда ны­ряльщик не успел принять правильное положение при вхождении в воду. Слу­чается, что он, «не зная брода», то есть, не убедившись, насколько глубоко в том месте, где он собирается нырнуть, разгоряченный палящим солнцем, пры­гает и. натыкается на близко расположенное дно или находящийся под водой предмет (лодку, бочку, ящик, корягу).**

**При сближении на большой скорости с дном или затопленным предметом ныряльщик получает сильнейший удар в голову. От такого удара, во-первых, он может потерять сознание, и это, заметьте, под водой! А во-вторых, у него происходит резкое сгибание шеи вбок или назад, что приводит к смещению или перелому шейных позвонков. Это так называемая травма ныряльщика.**

**При смещении или переломе позвонков часто происходит сдавление или повреждение спинного мозга, вплоть до его разрыва. В результате таких воз­действий в той части спинного мозга, что расположена ниже места перелома, нарушается иннервация (проведение нервных импульсов) по нервам, отходя­щим от него. А это значит, что все мышцы, находящиеся ниже места перелома, разом перестают работать.**

**Поэтому ныряльщик, получивший травму спинного мозга в шейном отделе позвоночника, в результате смещения или перелома шейных позвонков не спо­собен шевельнуть ни рукой, ни ногой. А он в этот момент, напомню, еще на­ходится под водой. То есть ныряльщик, даже если он и в сознании, оказывается неспособным вынырнуть самостоятельно. Если своевременно не подоспеет по­мощь окружающих, он рискует захлебнуться.**

**Однако на берегу в момент ныряния может никого не оказаться. Или же люди, находящиеся возле водоема, не заметили факта ныряния. Может быть и так, что они видели, как человек нырнул, но не придали значения тому, что он не торопится выныривать. «Вдруг он просто решил уплыть под водой подальше от берега?» - могут подумать они. В таком случае помощь захлебывающемуся под водой травмированному ныряльщику придет с опозданием. Если вообще придет.**

**Помимо этого, у пострадавшего возможны вторичные травмы. Они появ­ляются в моменты доставания его из воды, дальнейшей транспортировки, не­умелого оказания первой помощи. В таких случаях возникает дополнительное смещение сломанных позвонков, более сильное сдавление спинного мозга сме­щенными позвонками, а также травмирование спинного мозга и отходящих от него корешков (нервных волокон) острыми краями сломанных позвонков. Травма спинного мозга часто оказывается гибельной для человека. Если его все же удалось спасти, то не исключено, что такой человек на всю жизнь оста­нется инвалидом, прикованным к постели: повреждения спинного мозга, как правило, сопровождаются параличами.**