**Меры обеспечения безопасности населения на пляжах**

**и других местах массового отдыха на водных объектах**

**На пляжах и других местах массового отдыха запрещается:**

купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями;

купаться в необорудованных, незнакомых местах;

заплывать за буйки, обозначающие границы участка акватории водного объекта, отведенного для купания;

подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;

прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

загрязнять и засорять водные объекты;

купаться в состоянии алкогольного опьянения;

приходить с собаками и другими животными;

оставлять мусор на берегу и в кабинах для переодевания;

**Правила поведения на воде и рекомендованные действия по оказанию помощи утопающим**

**Самые простые правила безопасного поведения на воде:**

 не нырять в незнакомых местах;

 не заплывать за буйки;

 не выплывать на судовой ход, и не приближаться к судам;

 не устраивать игр на воде, связанных с захватами;

 не купаться в нетрезвом виде.

**Что делать, если на Ваших глазах тонет человек?**

Коротко техника спасения выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и взяв сзади одним из приемов захвата (классически - за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около **6** минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно прочистить (пальцами, повернув голову человека набок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокинуть голову утонувшего (это очень важно!) и сместив челюсти вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Для этого ладонь положите поперек нижней части грудины (но не ребра!), другую ладонь – поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на **3-5** сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте четыре-пять ритмичных надавливаний.

Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайтесь до прибытия «скорой помощи», благодаря вашим действиям организм ещё может жить.