**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

Ссылка на материалы по теме «Безопасность на воде» <http://uchfilm.com/index.php/obzhejka/2845-glavnoe-izbezhat-opasnoj-situatsii-na-vode>

Каждый день лета дарит нам заряд бодрости, здоровья. Но лето еще и пора открытий, приобретений навыков, необходимых для жизни.

И одни из самых главных те, которые помогают нам избегать опасных ситуаций. Многие ЧС связаны с водой, потому что летний отдых мы не мыслим вдали от нее. И, действительно, вода – великое благо, дарованное нам Природой. Но наши незнание, неумение способны обратить его во зло.

Поэтому каждый человек должен помнить, что его жизнь дорога родным и близким. Надо не только суметь ее сохранить, но, если потребуется, помочь другому человеку, попавшему в беду. А для этого мало не растеряться. Надо действовать быстро и правильно, потому что счет порой идет на секунды.

**Советы для родителей:**

Не оставляйте детей в воде без контроля ни минуты!

Обязательно используйте для купания маленьких детей плавательные жилеты.

И еще. Когда дети играют в воде, они шумят, брызгаются, играют. Если шум стих – выясните, почему.

**Человек тонет молча…**

**По-настоящему тонущий человек не машет руками, не брызгается и не кричит.**

Он почти всегда обманчиво тих – 10% детей тонет на глазах у родителей, не понимающих, что происходит. Вот почему важно знать, как выглядит утопающий.

**Состояние “Поплавок“.** При попадании воды в дыхательные пути возникает кашель. Тонущий инстинктивно раскидывает руки в стороны, пытается отталкиваться от воды и поднимать рот как можно выше над водой, чтобы откашляться и вдохнуть. Но чем больше ему это удается, тем быстрее и глубже он затем уходит под воду.

Получаются колебания, как у поплавка. Тонущий откашливается, но полноценно вдохнуть уже не успевает и заканчивает вдох ниже уровня воды. Процесс повторяется, с каждый разом внутрь попадает все больше воды. Длительность состояния “поплавок” зависит от физических данных тонущего. Он не издает ни единого звука, потому что времени нет даже на полноценный вдох, не то чтобы кричать и звать на помощь. К тому же во время стресса потребность в кислороде резко повышена. Окружающий мир для утопающего перестает существовать.

**Состояние “Му-му”.** Человек тонет беззвучно, потому что дыхания и времени на звук не хватает. При инстинктивной реакции утопающий не может управлять движениями рук. Он физиологически не способен начать совершать осмысленные движения, например, размахивать руками, двигаться к спасателю или хвататься за спасательные приспособления. Человек остаётся вертикально в воде, без малейших признаков поддерживающих движений ногами.

Таким образом, в состоянии паники тонущий сможет ухватиться за брошенный ему спасательный круг,

а в состоянии инстинктивной реакции утопающего – нет.

Иногда самый простой признак, что человек тонет – он не выглядит утопающим. Кажется, что он просто балансирует в воде и куда-то смотрит. Чтобы понять ситуацию, спросите его, в порядке ли он. Если вам ответят – хорошо, если ответом будут молчание и бессмысленный взгляд, то у вас может оставаться меньше 30 секунд, чтобы спасти человека.

Это не значит, что те, кто просит о помощи, в ней не нуждаются – они в панике и им действительно нужна подмога. Паника, которая не всегда предшествует инстинктивной реакции утопающего, длится не очень долго. Но зато люди в этом состоянии еще могут помочь себе.

**Дополнительные признаки тонущего:**

– Держит голову низко в воде, рот на уровне воды.

– Наклоняет назад голову, открывает рот.

– Глаза стеклянные и пустые, не фокусируются.

– Глаза закрыты.

– Волосы на лбу или на глазах.

– Не пользуется ногами; стоит в воде вертикально.

– Дышит очень часто и поверхностно, либо хватает ртом воздух.

– Пытается плыть в определенном направлении, но не двигается с места.

– Пытается перевернуться на спину.

– Пытается выбраться из воды как по верёвочной лестнице, но движения почти всё время под водой.