**1. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться на воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Зимой замерзший водоем также таит в себе опасность - можно провалиться под лед. Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

**МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА ВОДЕ**

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буки.

Не выплывайте за судовой путь и не приближайтесь к судам.

Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.

Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм. Обязательно научите плавать Вашего ребенка.

Если Вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, помните следующее:

лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики);

лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей;

около берега лед может неплотно соединяться с берегом.

Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ**

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.

Второй способ - сжавшись «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок».

Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если Вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближнему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега, и активно плывите при её движении к берегу. Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, и распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПРОВАЛИВАНИИ ПОД ЛЕД**

Если под Вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону.

Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства - лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни или шарфы, доски и т.д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ УТОПАЮЩЕМУ**

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

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

Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую помощь и отправьте в лечебное учреждение при первой возможности.

**2. Осторожно, гололед!**

Заметьте, эта зима выдалась особенной. Каждое утро, выходя на улицу, по дороге домой не идешь, а буквально катишься, как на коньках. Того и гляди, упадешь. Причем, чем больше наша скорость ходьбы, тем выше риск упасть и получить травму. Будем учиться тому, чтобы этого избежать.

ПРОФИЛАКТИКА

Во-первых, чтобы себя обезопасить от травм, нужно научиться правильно ходить. Ну а уж если падаете, то падайте правильно! Постарайтесь сгруппироваться, прижмите кисти рук к животу, втяните подбородок. Плечи постарайтесь выдвинуть вперед, а ноги держать вместе. Не приземляйтесь на вытянутые руки! Падая со скользкой лестницы, закройте лицо и голову руками. Не тормозите, растопырив руки и ноги – этим можете только навредить себе и получить больше травм.

Еще один способ предупреждения зимнего травматизма – носить обувь на плоской рифленой подошве или на маленьком квадратном каблуке. Передвигайтесь как можно медленнее, немного скользя, будто едете на маленьких лыжах.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если же вы все таки упали, приложите к ушибленному месту лед. Синяк обработайте перекисью водорода и наложите стерильную повязку. Эти действия помогут при ушибе, опознать который можно по характеру боли, который ослабнет через пару минут после удара.

Если падение сопровождается потерей сознания, слабостью, рвотой, тошнотой, то упавшим получено сотрясение мозга. Необходимо обеспечить ему покой и вызвать скорую помощь.

При растяжении появляется сильная боль, припухлость и кровоподтек, по-народному, синяк. При таком повреждении следует наложить тугую повязку, делать согревающие компрессы из водки или воды, смешанной наполовину с этиловым спиртом.

При вывихах чувствуется сильная боль, которая долго не проходит, при этом изменяется форма сустава, движения ограничены. Для оказания первой помощи следует зафиксировать пораженное место при помощи бинта, шины, подручных средств – это может быть косынка, ремень или платок. Затем нужно приложить холод и доставить как можно быстрее пострадавшего в больницу.

Переломы характеризуются резкой болью, нарушением функций переломанных конечностей, изменением их формы, длины. Проверять сломанные кости самостоятельно категорически нельзя, тем более пытаться вправлять их. Если падение сопровождается открытым переломом, следует остановить кровотечение, смазать кожу йодом, покрыть место травмы чистой тканью, наложить вату и очень аккуратно забинтовать. После этого наложить шину, обеспечивая фиксацию двух суставов- выше и ниже поврежденного места. Руку фиксируют в согнутом положении, ногу- в выпрямленном, а стопу – под прямым углом к голени.