**Безопасность на воде**

**(опасность переохлаждения)**

***Часто причиной несчастных случаев во время купания в открытых водоемах является переохлаждение (гипотермия).***

***ПОМНИТЕ: длительное пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.***   
***Наиболее подходящая для купания температура воды от +20 и выше.***

***ЗНАЙТЕ: если озноб и дрожь проявляется, когда вы только входите в воду это свидетельствует о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникли при купании, значит потери тепла уже велики и лучше выйти из воды.***

***ПОМНИТЕ:***

* ***Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце (может наступить шок от холода даже в относительно теплой воде);***
* ***Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружаться сразу – нырять или прыгать с разбегу (этим вы подвергаете организм сильной встряске);***

***Как выявить гипотермию:***

* В теле ощущается острый дискомфорт – человек чувствует, что он «озяб до костей»;
* Поза такого человека становится как бы «нахохлившейся» – человек инстинктивно пытается согреться сгруппировавшись;
* Происходит замутнение сознания, притупляются все телесные ощущения;
* Появляются острые позывы к мочеиспусканию.
* В дальнейшем могут появиться судороги. Внешне они наблюдаются как неконтролируемая дрожь – человека «трясет».

***ПОМНИТЕ: гипотермия – опасное состояние, которое развивается довольно быстро и может привести к летальному исходу.***

***НЕ оставляйте пострадавшего без внимания!***

* ***Немедленно вызывайте врача;***
* ***Переместите пострадавшего в теплое место;***
* ***Уложите его так, чтобы его ноги были выше, чем голова;***
* ***Снимите с пострадавшего мокрую одежду;***
* ***Закутайте пострадавшего в сухие одеяла или одежду;***
* ***Покройте чем-нибудь голову пострадавшего;***
* ***Дайте ему теплое (но не горячее!) питье;***
* ***Не давайте пострадавшему никаких алкогольных напитков.***