

## Безопасное поведение на воде в летний период

Ежегодно в России на водоемах погибает 10-15 тысяч человек. По количеству погибших на воде на сто тысяч человек населения в нашей стране один из самых высоких показателей в мире. Среди тонущих четвертую часть составляют дети. Главные причины гибели людей на воде - грубейшее нарушение правил безопасного поведения, самоуверенность и страх.

Какие же правила безопасности поведения на воде обязан знать и соблюдать каждый желающий отдохнуть на акватории?

**Умение хорошо плавать** - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде, лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания, а если таких мест нет, определить место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.

### **Не ныряйте в непроверенных местах**

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19С, воздуха 20-25С. Не закаленным и пожилым людям при температуре воды ниже 20 градусов и окружающего воздуха ниже 22 градусов первоначальное купание вряд ли целесообразно. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Перед купанием лучше выждать 5-10 минут в тени. Но входить в воду с "гусиной кожей" недопустимо. Плавать можно не более 20 минут. Не следует плавать сразу после еды. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь почаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы. При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Также рекомендуется быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. При судороге ноги необходимо, на мгновение погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу. Если все вышеописанные способы не помогли, нужно вдохнуть побольше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и очень медленно распрямить сведенную ногу руками. Не получилось? Снова наберите воздух и снова... Ведь утонуть в таком положении вы не можете. И, значит, время у вас есть. А вот если паниковать, то эта судорога может утащить вас на дно. При оказании себе самопомощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

### **На дне могут оказаться ловушки**

Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в лёгкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на

волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

### **Если нет сил - станьте поплавком**

Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Перед тем как совершать дальние заплывы, нужно научиться отдыхать на воде, лежа на спине и "поплавком".

Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега.

Следует "отдохнуть" на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт. Никогда не прыгайте в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Также самим нельзя бросать в воду режущие, острые предметы, опасные для здоровья купающихся.

Не рекомендуется плавать на надувных матрацах, камерах, досках, самодельных плотках.

Также нельзя заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы, выплывать на судходный фарватер, купаться в нетрезвом виде, устраивать в воде опасные игры и подавать ложные сигналы тревоги.

### **Оцените безопасность развлечений**

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить осторожно, ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее. Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии. Нельзя перегружать лодку сверх нормы. Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперёк или под углом. Необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями.

**МБУ «Центр защиты населения и территории г.Н.Тагил»**

[www.cznnt.ru](http://www.cznnt.ru)