**Чтобы отдых у воды был безопасным - соблюдайте правила поведения на воде!**

Приближается пора летнего отдыха, наиболее ценная пора оздоровления. С наступлением благоприятных погодных условий, люди стали больше времени проводить в общении с природой, в том числе и на водоемах

Но, к сожалению, культура безопасного поведения на водоемах области еще довольно низкая. Неумение плавать, пренебрежение правилами поведения на воде, лихачество, употребление алкоголя во время рыбалки и отдыха, переоценка своих сил и целый ряд других причин приводят к гибели людей на воде.

Каждый год с наступлением купального сезона возрастает число несчастных случаев на воде. В этот период на различных водоемах области гибнет до 65% человек, в т.ч. до 80 % — детей и подростков от числа погибших за год.

Каждый из купальных сезонов имеет свои особенности: начало и конец, температурный режим, количество пасмурных и ясных дней.

Наиболее важной из них является — соотношение температуры воздуха и воды. Вода имеет свойство — постепенного прогревания, в отличие от воздуха.

**Правило 1-ое:**

**Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20оС, воздуха 20-25оС.**

**Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, которые представляют серьезную опасность купающимся.**

**Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем воздуха.**

Организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.

Резкий вход в воду при большой разнице температуры тела человека и воды, вызывает эффект «холодного душа», когда резко сокращаются мышцы, сосуды, обжимаются внутренние органы.

**Необходимо:** Особенно в начале купального сезона, входить в воду постепенно — выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

**Правило 2-ое:**

**Не умея плавать — нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения — вообще не входить в воду. Зайдя в воду, нужно развернуться и плыть к берегу. Нельзя перемещаться вдоль берега.**

Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв — всегда приводит к трагедии. Это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

**Правило 3-е:**

**Не купайтесь натощак и раньше чем через 1,5-2 часа после еды.**

Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент — обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней — кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. В воде находиться в это время — опасно!

**Правило 4-ое:**

**При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы.  
Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.**

Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, даже физически подготовленный, не занимаясь плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно постепенно набирать физическую форму, исключив призыв «Кто быстрее!?».

**Правило 5-ое:**

**Вода не любит паники! Чтобы с Вами не произошло на воде — не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.**

**Теоретически человек, умеющий плавать, а, следовательно — держаться на воде, утонуть не может!**

**ПОМНИТЕ!** Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

При судорогах измените, способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голеностопа — подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.  
Если Вы заплыли далеко или почувствовали усталость — отдохните на воде. Ведь Вы умеете держаться на воде! Меняя стиль плавания и отдыхая — возвращайтесь к берегу.

Если Вы попали на участок с водорослями и запутались — не делайте резких движений, а лежа на спине плавными, тихими движениями, с помощью рук освободитесь от них, и обратно плывите тем путем, откуда плыли. Помните! Вы умеете держаться на воде!

Основными местами трагедий являются не охраняемые участки рек, водохранилищ, озер. Гибнут люди и в каналах, канавах, ручьях, сажалках, лужах, где глубина порой составляет до 30 см — это результат падения в воду помимо воли потерпевшего. Как правило, в местах, где некому прийти на помощь.

Чаще всего это случается с работниками лесхозов, рыбаками, грибниками, людьми, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями и лицами, злоупотребляющими алкоголем.

**Необходимо:**

Повысить ответственность руководителей хозяйств, где имеют место временные переправы, переходы через водоемы за надлежащее их оборудование.

Гибель человека — трагедия. Гибель ребенка — трагедия вдвойне. На водоемах области в год гибнет до 10 детей и подростков. Виной тому чаще всего является недосмотр взрослых: появление детей у водоемов без взрослых; небрежное отношение к правилам поведения на воде; отсутствие на детях индивидуальных средств спасения (жилетов, нарукавников, манишек).  
Для ребенка гибель на воде это — миг. Поэтому, если рядом на Вашей даче, дворе есть любая емкость с водой, — не оставляйте детей без внимания!

Надо помнить, что вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.  
Из года в год среди погибших 60-80% составляют лица, употребившие перед купанием или падением в воду алкогольные напитки. Алкоголь всегда понижает степень осторожности к опасности, к воде. Ведь недаром в народе говорят: «Пьяному море по колено, а лужа по уши!». А это неизбежно ведет к беде.

Пьяные люди не зовут на помощь. Они считают, что справятся сами и тихо уходят на дно.Алкоголь и отдых на водоеме вещи не совместимые!

Во избежание несчастных случаев на водоемах области необходимо соблюдать правила поведении на воде и льду.

**Надо помнить, что ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

— заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;

— купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;

— прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;

— допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;

— подавать ложные сигналы бедствия;

— плавать на лодках и катамаранах без спасательных средств:

— перемещаться в лодке с места на место при катании;

— использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;

— загрязнять и засорять водоемы;

— не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человек погибает.