

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ В ПЕРИОД КУПАЛЬНОГО СЕЗОНА

Водные просторы ни с чем несравнимы. Они манят к себе прохладой и красотами. Как только наступают теплые дни, берега водоемов и пляжи переполнены купальщиками. Но далеко не всегда мы осознаем, насколько опасна эта среда для человека. Каждый день во время приятного и на первый взгляд безобидного купания вода уносит жизни в среднем 40 человек. Тонут маленькие дети, оставшиеся без присмотра. Тонут неопытные пловцы. Тонут и опытные. Более того, умение плавать – еще не гарантия безопасности во время купания. Открытый водоём - это всегда риск. И надо постараться сделать этот риск минимальным. Причины гибели человека на воде могут быть различными: неумение плавать, нарушение правил поведения на воде, купание в нетрезвом состоянии, внезапный приступ, страх, испуг и т.д. Находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

Правила поведения на воде

- 1. Не ныряйте в незнакомых местах** – можно удариться головой о дно, повредить шейные позвонки, напороться на сваи, коряги, арматуру.
- 2. Не заплывайте за буйки** – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.
- 3. Не заплывайте на фарватер (где ходят суда) и не приближайтесь к судам** – можно попасть в водоворот, Вас может затянуть винтами двигателя под днище.
- 4. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами** - в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

5. **Не заплывайте далеко на надувных матрасах, игрушках и камерах** – ветром или течением Вас может отнести очень далеко от берега, захлестнуть волной.
6. **Не оставляйте детей без присмотра** – они могут оступиться и упасть в воду, захлебнуться волной или попасть в яму.
7. **Не купайтесь в нетрезвом состоянии** – у Вас потеряна координация. Выпитый перед купанием алкоголь может действовать неожиданно, Ваш «разгоряченный» организм может неадекватно отреагировать при соприкосновении с холодной водой.

Несколько советов

Человек, подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

Сохраняйте самообладание. Подавите в себе страх и испуг.

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 у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой потяните рукой на себя ступню за большой палец.

Запутавшись в водорослях, необходимо, не делая резких движений, попытаться освободиться свободной рукой и осторожно покинуть опасное место.

ПОМНИТЕ, что выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека!