



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но, в то же время, вода - источник повышенной опасности. Дети и вода – это особая тема для разговора.

Вода представляет опасность не только для малышей, но для детей более старшего возраста, школьников. Все дети любят плавать, купаться, плескаться, да и просто находиться у воды. Поэтому особо пристальное внимание родителей должно быть обращено к малышам. Если в радиусе 100 метров есть даже небольшой водоем, задача родителей ни на минуту не оставлять ребенка без присмотра, иначе быть беде.

Особое внимание родителей следует обратить на использование надувных матрасов, камер. У взрослых бытует ошибочное мнение, что надувные матрасы, круги и прочие предметы для купания – надежное средство защиты. Но, это не так. Во-первых, потому что изделие легко повредить, и оно может сдуться в самый неподходящий момент, а во-вторых, соскользнуть с плавательного средства в воду очень легко и, если ребенок не умеет плавать, то он может утонуть.

Самое главное, о чем должны помнить родители – дети не должны находиться у воды без взрослых. Это правило, которому все взрослые обязаны неукоснительно следовать. Выбирайте место для купания тщательно и ответственно, избегайте мест с высоким берегом, дно должно быть чистым. Как бы хорошо не плавал ребенок, не позволяйте ему купаться на глубине, даже в вашем присутствии.

Не разрешайте ребенку, прыгать в воду с обрывов, мостов или других возвышений. Буйки созданы для того, чтобы отмерить безопасное расстояние в водоеме, дальше которого нельзя заплывать.

На воде категорически запрещены игры, во время которых подныривают, хватают друг друга за ноги и начинают топить. Такие забавы нужно немедленно прекращать. Испуганный человек может нечаянно нанести шутнику серьезную травму или сам пострадать от шутки. Родители должны объяснить, в чем опасность нахождения детей на водных объектах без взрослых и каковы последствия.

Правило 1-ое: Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20°C, воздуха 20-25°C. Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, которые представляют серьезную опасность купающимся.

Правило 2-ое:

Не умея плавать – нельзя заходить в воду выше пояса. При наличии течения вообще не умеющим плавать нельзя входить в воду, тем более учиться плавать.

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.

Справочно: В мае 2014 года мужчина обучал 6-летнюю девочку плаванию на реке Днепр при скорости течения 1 метр в секунду. Двигаясь вдоль берега, попал в яму и выпустил ребенка. Поднявшись на поверхность, не смог ее догнать. Ребенок утонул.

Правило 3-е:

Не купайтесь натощак и раньше 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. Находиться в воде 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.

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 больше 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 голенистопа - 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. Сменив стиль плавания и, отдохнув, 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 плывите обратно тем же путем.

Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

За минувшую неделю в Могилевской области на воде погибло 11 человек, в том числе 3 несовершеннолетних. В Осиповичском районе на воде в августе т.г. погибли 2 молодых людей 28 и 44 лет.

Основные места трагедий в области – 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 придти на помощь.

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

Гибель человека – трагедия. Гибель ребенка – трагедия вдвойне. В последние годы гибель детей от удушения водой сократилась. Но она имеет место. 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 – миг. Поэтому, если рядом на вашей даче, дворе есть любая емкость с водой - не оставляйте детей без внимания!

Алкоголь и отдых на водоеме – вещи не совместимые!

При отдыхе на водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- *заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;*
- *купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;*
- *прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов, подплывать близко к идущим судам;*
- *допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;*
- *подавать ложные сигналы бедствия;*
- *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;*
- *купаться в состоянии алкогольного опьянения.*

Вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.