**5. ПРОФИЛАКТИКА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ.**

Силами спасательных станций ОСВОД г. Бобруйска в 2023 году спасено 22 человека включая 3 несовершеннолетних. В зоне действия спасательных станций гибели и травмирования людей не допущено.

В 2023 году утонуло 11 жителей нашего города, из них 3 принимая дома ванну. Гибели несовершеннолетних не допущено. Анализ происшествий показывает, что в восьми случаях взрослые утонули в состоянии опьянения, оказавшись в воде в местах, запрещенных для купания.

Основными местами трагедий в области являются не охраняемые, организованные стихийно места отдыха у рек, озер и водохранилищ. Также гибнут люди и в каналах, канавах, ручьях, лужах, где глубина порой составляет до 30 см - это все результат падения в воду помимо воли потерпевшего. Как правил в местах, где некому прийти на помощь. Чаще всего это случается с рыбаками, людьми, страдающими сердечно­сосудистыми заболеваниями и лицами, злоупотребляющими спиртными напитками.

*Справочно:*

*На территории Бобруйска определено 3 места отдыха у воды с организацией купания (пляж). Это пляж №1 «Центральный (р-н санатория им. Ленина), пляж №2 (6 микрорайон), пляж санатория «Шинник». Акватории пляжей, до начала купального сезона, прошли обследование и очистку дна от посторонних предметов, паспортизированы и выданы разрешения на их эксплуатацию. Безопасность в этих, местах обеспечивают 3 спасательные станции и 1 ведомственный спасательный пост.*

Гибель человека - это трагедия. Гибель ребенка - это трагедия вдвойне. В последние годы гибель детей от утопления снижается. Но уже в этом году в стране погибли от утопления 5 детей. Виной тому чаще всего является недосмотр взрослых:

* это появление детей у воды без сопровождения взрослых;
* это небрежное отношение к правилам поведения на воде;
* это отсутствие на детях индивидуальных средств спасения.

Для ребенка гибель на воде - миг. Поэтому, если на территории вашего домовладения, даче, дворе есть бассейн, любая емкость с водой - не оставляйте детей без внимания, исключите туда доступ, а ёмкости закройте крышками.

Резкий перепад температур между воздухом и водой опасен для купания. Вода, в отличие от воздуха, имеет свойство постепенного прогревания. Резкий вход в воду при большой разнице температуры тела человека и воды, вызывает эффект «холодного душа», когда резко сокращаются мышцы, обжимаются кровеносные сосуды и внутренние органы, при этом возможна потеря сознания.

Необходимо соблюдать следующие правила купания:

Купанье следует начинать в солнечнуюпогоду при температуреводы 18-20 С, воздуха 20-25 С. Нельзя входить в воду, нырять в разгоряченном состоянии, после физических нагрузок, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, которые представляют серьезную опасность для купающихся.

Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем воздуха. И организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде. Входить в воду необходимо постепенно, выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена, далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

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

Нарушение правил, в сочетании попадания на яму, обрыв всегда приводит к трагедии, это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

*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 желудке. В результате в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней и кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде в это время опасно!

*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 который не занимался плаванием в течении 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Необходимо постепенно набирать физическую форму.

*Вода не любит паники.* Чтобы с Вами не произошло на воде - не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места. При купании на водоемах выбирайте неглубокое место с пологим дном, не имеющее свай, коряг, водорослей. Визуально осмотрите поверхность воды, чтобы отсутствовали водовороты, скорость течения была безопасной и просматривалась дно. Теоретически, человек умеющий плавать, а, следовательно – держаться на воде, утонуть не может.

Помните! Попав в сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, для приближения к берегу. Оказавшись в водовороте, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сделав рывок по течению, всплывите на поверхность. Если заплыли далеко или почувствовали усталость - отдохните на воде, сменив стиль плавания.

Самое основное Вы должны помнить, что Вы умеете держаться на воде.

При отдыхе на водоемах:

- купаться можно только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, при температуре воды не ниже +18 градусов и температуре воздуха+20;

-если не умеете плавать - купайтесь исключительно возле берега. Если умеете плавать - не переоцените своих возможностей. Ведь на глубине подстерегает масса опасностей: водоворот, холодное течение, судороги,

плохое самочувствие;

* не прыгайте в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
* не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых местах, не подавайте ложных сигналов бедствия;
* не подплывайте к близко идущим судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них;
* соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. При необходимости залезть в лодку делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее;

-не пользуйтесь надувными матрацами, камерами - вас может унести далеко от берега;

* не заплывайте за буйки и другие ограждения;
* не оставляйте малолетних детей у воды без присмотра даже на несколько минут, так как они могут стать роковыми.
* не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения!

Алкоголь и отдых на водоеме - вещи не совместимые.

РОДИТЕЛИ! Объясните детям, что за всей своей прозрачностью и заманчивостью, вода - коварна и опасна, а там где сильное течение, вообще к воде приближаться нельзя!

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**БАССЕЙНОВ**

Бассейн это прекрасное место для совместного времяпровождения с детьми, ведь плавание способствует правильному физическому и психическому развитию ребенка, оказывая общеукрепляющее действие на растущий организм, а игры на воде - одна из самых увлекательных и любимых всеми забав. Однако не стоит забывать, что одновременно с этим, бассейн является источником повышенной опасности. Несоблюдение рекомендуемых мер может впоследствии привести к боязни воды и несчастным случаям. Основное правило - это держать малышей под присмотром взрослого, желательно на расстоянии вытянутой руки. В общих бассейнах, столкновение с другим посетителем вызовет испуг или даже травму, поэтому идеальным вариантом для маленьких, оборудование мелкого водоема. Также не надо забывать, что пол покрытый плиткой или мозаикой, часто бывает мокрым и поэтому все активные игры необходимо перенести в воду или за пределы помещения с бассейном. Объясните ребенку, что нельзя брать с собой в бассейн игрушки на батарейках. Не торопитесь давать ребенку круг. Круг может стать вспомогательным средством только когда ребенок научится самостоятельно держаться на воде. Учите детей рассчитывать только на свои силы. Обучайте ребенка не только правилам, но и общей культуре на воде.

Правила поведения в придомовых бассейнах:

- держите детей под присмотром взрослых;

- не позволяйте детям нырять в надувные бассейны;

- если ребенок до 2 лет, высота бортика бассейна должна быть не более 20 см;

- если ребенку от 3 лет и старше, высота бортиков должна быть не более 50 см;

- если ребенку от 7лет и старше, высота бортиков должна быть не более 70 см;

- подросткам высота бортиков должна быть 137 см.

Если у Вас двое детей, то бассейн необходимо выбирать диаметром от 1 до 1,5 м. Учитывая при этом, что чем больше объём воды, тем дольше она прогревается.

Оградите бассейн забором (сеткой) высотой не менее 1,50 метра, чтобы по нему невозможно было забраться в воду. Калитка в заборе, должна сама закрываться и защелкиваться.

Если отсутствует возможность установить защитное ограждение, необходимо убирать все предметы, по которым ребенок может самостоятельно забраться в бассейн.

Соблюдая эти элементарные правила, вы сделаете отдых своих детей безопасными.

Небрежность и неосторожность ведут к гибели людей на воде. Ни одной жертвы воде!