**3. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ – БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО!**

Необходимо понимать, что каждый год с наступлением купального сезона на территории области имеют место несчастные случаи на воде. В этот период на различных водоемах при различных обстоятельствах область теряет 70 % от числа погибших за год.

Основными местами трагедий в области являются неохраняемые, 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 правило, в местах, где некому прийти на помощь. Чаще всего это случается с рыбаками, людьми, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями и лицами, злоупотребляющими спиртными напитками.

Гибель человека – это трагедия. Гибель ребенка – это трагедия вдвойне. В последние годы гибель детей от удушения водой возрастает.

Недосмотр со стороны взрослых чаще всего является виной:

появления детей у воды без сопровождения взрослых;

небрежного отношения к правилам поведения на воде;

отсутствия на детях индивидуальных средств спасения.

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

Резкий перепад между температурами воздуха и воды опасен для купания. Вода, в отличие от воздуха, имеет свойство постепенного прогревания. Резкий вход в воду при большой разнице между температурами 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:**

***Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 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 с попаданием в 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.***

Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, который не занимался плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Необходимо постепенно набирать физическую форму.

Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

***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, 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.

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, не заходите в воду выше пояса. Если умеете плавать, не переоценивайте своих возможностей. Ведь на глубине подстерегает масса опасностей: водоворот, холодное течение, судороги, плохое самочувствие.

Попав в сильное течение, плывите по нему, приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, поглубже вдохните, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок от центра водоворота, всплывайте на поверхность.

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.

**При отдыхе на водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

купаться, а тем более нырять в незнакомых местах, подавать ложные сигналы бедствия;

загрязнять и засорять водоем;

подплывать к близко идущим судам, катерам, лодкам, плотам, нырять под них;

пользоваться надувными матрацами, камерами – вас может унести далеко от берега;

заплывать за буйки и другие ограждения;

оставлять малолетних детей у воды без присмотра даже на несколько минут, так как они могут стать роковыми.

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

не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения!

Алкоголь и отдых на водоеме – вещи несовместимые.

Небрежность и неосторожность ведут к гибели людей на воде.

**Ни одной жертвы воде**!