

## **Правила безопасного поведения на водных объектах в летнее время**

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 она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде. Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике. Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты. Безопасность на воде легче всего обеспечить на специально оборудованном пляже, где есть медпункт и спасательные средства. Ежегодно в России тонут около 25-30 тысяч человек, и это страшная цифра. Многие люди просто не умеют держаться на воде, поэтому очень важно овладеть техникой плавания еще в детстве, для того чтобы чувствовать себя уверенно и в случае необходимости суметь оказать помощь утопающему.

### **Правила безопасного поведения на воде летом**

Чтобы избежать печальных последствий отдыха у водоема, каждый человек должен своевременно научиться плавать, знать меры безопасности и способы оказания первой помощи. Ни в коем случае нельзя оставлять детей без присмотра взрослых у водоема и тем более в воде.

#### **Свод основных правил поведения на воде поможет сделать летний отдых приятным и полезным**

- Необходимо быть сосредоточенным, находясь в водоеме. По статистике, чаще всего тонут люди, умеющие хорошо плавать. Уверенность в себе может сыграть злую шутку, потому что человек уже не будет столь же внимательным, как тот, кто еще не овладел искусством плавания на 100 %.

- Не паниковать и не бояться. Распространены случаи, когда люди теряют ориентацию, заплывая слишком далеко или пугаясь. Чтобы восстановить равновесие необходимо научиться отдыхать прямо на воде. Это довольно просто сделать. Нужно лечь на спину, раскинуть ноги и руки в стороны. Стараться дышать ровно. Если ноги начинают опускаться под воду, надо согнуть руки в запястьях и

приподнять кисти над водой. Передохнув таким образом и успокоив свое внутреннее состояние, можно продолжить путь к берегу.

- Купаться сразу после еды не рекомендуется, лучше подождать 1,5 — 2 часа.

- Нельзя купаться в открытых водоемах с температурой воды ниже 15 градусов. Это может привести к судорогам, холодному шоку и потере сознания.

- Можно купаться только в специально отведенных для этого местах. Необходимо избегать незнакомых территорий, нырять там. Ведь под водой могут находиться коряги, бревна и прочий мусор, за который легко зацепиться.

- Не заплывать за буйки и специальные ограждения, отвечающие нормам безопасности.

- Ни в коем случае нельзя прыгать и нырять с мостов, лодок и других сооружений, не приспособленных для этого.

- Не стоит подплывать близко к лодкам, катерам и другим видам водного транспорта. Рядом с ними уровень воды повышается, при их отплытии человека может затянуть под воду.

- Избегать заболоченных мест. Зачастую под водой прячутся тина и водоросли, в которых можно запутаться. Если это произошло, не надо пугаться, лучше позвать на помощь или медленно выбираться самому. Грести нужно у самой поверхности воды, а также делать частые остановки, чтобы освободиться от стеблей растений.

- Запрещается резко входить в воду после длительно пребывания на солнце, организму необходима адаптация к перепаду температур.

- Необходимо сообщить спасателям, если заметили в водоеме нетрезвого человека. Ведь купаться в состоянии алкогольного опьянения нельзя.

- Следует избегать мест с сильным течением и водоворотами. Если этого сделать не удалось, нужно глубоко нырнуть и резко отплыть в сторону. Так можно избежать воронки. Плыть же стоит по течению, стараясь продвигаться к берегу.

- Нельзя входить в водоем во время шторма, сильного прилива, непогоды.

- Запрещается подавать ложные просьбы о помощи.

- Нельзя баловаться в воде, толкать кого-то в воду, неожиданно подплывать под водой и тянуть вниз, а также топить в шутку. Шалости могут обернуться серьезными последствиями.

- Используя надувные плавсредства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега.

**ПОМНИТЕ!** Выполнение указанных рекомендаций обеспечит Вам безопасный отдых на воде.