**Меры безопасности на воде в летний период**

Наступила пора летнего отдыха, наиболее ценная пора оздоровления.

Купальный сезон 2021 года официально открылся с 1 июня и заканчивается 31 августа.

Перед водной стихией все равны и взрослые и дети. Только соблюдение элементарных правил позволит сохранить Вам и вашим близким жизнь.

Каждый из купальных сезонов имеет свои особенности: начало и конец, температурный режим, количество пасмурных и ясных дней. Наиболее важной является соотношение температуры воздуха и воды. 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, сосуды, обжимаются внутренние органы.

*Правило 1-ое:* Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20°С, воздуха 20-25 °С. Нельзя входить в воду и нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении. Теплопроводность воды в четыре раза больше воздуха. Организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.

Необходимо: входить в воду постепенно, выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена, далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

*Правило 2-ое:* Не умея плавать, нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения вообще заходить. 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.

*Правило 3-е:* Не купайтесь натощак и раньше 1,5-2 часов 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 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 всего 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 побольше 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 голеностопа — 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 движениями, с помощью рук освободитесь от них, и плывите обратно е тем же путем.

Основными местами трагедий являются не охраняемые участки рек, водохранилищ, озер. Гибнут люди и в канавах, каналах, ручьях сажалках, лужах, где глубина порой составляет 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 сердечнососудистыми заболеваниями и лицами злоупотребляющими алкоголем.

Гибель человека — трагедия. Гибель ребенка — трагедия вдвойне. 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 это — миг. Поэтому, если рядом на Вашей даче, дворе есть любая емкость с водой, — не оставляйте детей без внимания!

Вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.

Из года в год среди погибших 60-80% составляют лица, употребившие перед купанием или падением алкогольные напитки. Алкоголь всегда понижает степень осторожности к опасности, к воде. Пьяные люди не зовут на помощь. Они считают, что справятся сами и тихо уходят на дно. Алкоголь и отдых на водоеме — вещи не совместимые!

Во избежание несчастных случаев на водоемах необходимо соблюдать правила поведения на воде.

Помните, что ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;

купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;

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

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;

— не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человек погибает.

 Соблюдение этих правил поможет вам и вашим близким избежать трагедии.

Пусть вода дарит ВАМ только радость и здоровье!