**Правила поведения на воде**



Наступило лето, а вместе с ним долгожданный купальный сезон. Сотни людей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Но вода также может уносить жизни людей.

Основными причинами гибели людей является купание в необорудованных местах, несоблюдение элементарных правил поведения на воде, купание в состоянии алкогольного опьянения. Большинство несчастных случаев с участием детей происходит вследствие купания без присмотра взрослых.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.

Большинство несчастных случаев на воде можно было бы предотвратить, просто соблюдая ряд правил безопасного поведения на воде.

В большинстве случаев трагедии происходят во время купания в состоянии алкогольного опьянения. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих сил, изменением чувствительности кожного покрова. Нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникать судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. Внимательно следите за детьми и ни в коем случае не оставляйте их без присмотра возле воды. Вода глубиной в несколько десятков сантиметров — этого вполне достаточно для того, чтобы совершилась трагедия. Не очень полагайтесь на всякие надувные устройства, поддерживающие ребенка на плаву. И детям, и наблюдающим за ними взрослым они внушают ложное чувство безопасности. Иногда малыши выпадают из них, а иногда вместе с ними переворачиваются в воде вниз головой. Примерно две трети несчастных случаев на воде с детьми происходит, когда взрослые хоть ненадолго перестают за ними наблюдать.

Никогда не позволяйте плавать ребенку одному: его должен обязательно сопровождать взрослый или другой ребенок, который сможет поднять тревогу, если внезапно произойдет несчастный случай, если не заметит спасатель и другие отдыхающие.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

 Фельдшер ГКУЗ РХ

«Республиканский центр

 медицинской профилактики» Алексей Арчимаев