**Правила поведения на воде**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| Ежегодно с наступлением купального сезона на территории области возрастает количество несчастных случаев на воде.  Каждый купальный сезон имеет свои особенности: начало и конец, температурный режим, количество пасмурных и ясных дней.  Наиболее важный из них это соотношение температуры воздуха и воды.  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 первое:** Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20С, воздуха 20-25С.  Нельзя входить в воду и нырять в возбужденном состоянии, после больших физических нагрузок, недомогания, ознобе, переохлаждении.  В организме человека начинается переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.  Необходимо: постепенно входить в воду, выравнивая температуру тела с температурой воды.  Сначала выше колена, далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.  **Правило второе:** Не умея плавать — нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения вообще не 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 третье:** Не купайтесь натощак и раньше чем через 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 результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней — кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. В воде находиться в это время — опасно!  **Правило четвертое:** При заплывах умейте правильно рассчитывать силы. 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.  При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы. Во время купания не доводите себя до озноба.  **Правило пятое:** Вода не любит паники! Чтобы с Вами не произошло на воде — не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше 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. Ведь Вы умеете держаться на воде! Меняя стиль плавания и отдыха — возвращайтесь к берегу.  Если Вы попали на участок с водорослями и запутались — не делайте резких движений, а лежа на спине плавными, тихими движениями, с помощью рук освободитесь от них, и обратно плывите тем путем, откуда плыли.  **Помните! Вы умеете держаться на воде!**  Во избежание несчастных случаев на водоемах области необходимо соблюдать правила поведения на воде.  **Надо помнить, 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, набираться 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. |