**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.
 |