Безопасное поведение на воде

Лето – отличная пора для отдыха, а пребывание у воды позволяет легче перенести жару и оздоровить организм.

В разгар школьных каникул особое внимание уделяется вопросу безопасного поведения на воде, однако проблема продолжает оставаться актуальной для любого времени года.

Самым важным фактором безопасности на воде является умение плавать. При этом даже опытному пловцу необходимо быть осторожным и разумно рассчитывать свои силы. Купание рекомендуется начинать при температуре воды не ниже 18 градусов в условиях ясной и безветренной погоды, температура воздуха должна составлять 25 и более градусов.

Общие правила сводятся к следующему:

* купаться специалисты рекомендуют не ранее чем через 1,5 часа после еды;
* нельзя входить в воду уставшим;
* купаться можно только в разрешенных местах;
* запрещается нырять в незнакомых водоемах;
* нельзя отплывать далеко от берега, в том числе и на надувных плавательных средствах, чтобы исключить последствия их неисправности;
* нельзя заплывать за буйки, выплывать на фарватер (достаточно глубокая часть водного пространства для прохода судов);
* необходимо воздержаться от купания в штормовую погоду;
* ни в коем случае не подавать сигналов ложной тревоги.

Отдельное внимание следует уделить детской безопасности:

* купаться нужно *обязательно под присмотром взрослых*;
* запрещается играть в местах, где существует риск упасть в воду;
* нельзя нырять в незнакомых местах и заходить в воду выше пояса при неумении плавать;
* при выборе надувных средств для малышей и не умеющих плавать детей предпочтение следует отдавать надувным жилетам; нельзя использовать матрац, плавать на досках, бревнах, самодельных плотах;
* в случае катания на лодке необходимо изучить основные правила безопасности;
* необходимо помнить, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц.

В случае обострения ситуации и появления необходимости быстро помочь тонущему человеку рекомендуется:

* бросить утопающему плавающий предмет, позвать на помощь, вызвать спасателей по телефону **101 или 112**;
* обязательно учитывать течение, если добираетесь до пострадавшего вплавь;
* когда тонущий не контролирует свои действия, подплыть к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксировать к берегу;
* на суше оказать пострадавшему доврачебную помощь и ликвидировать кислородную недостаточность.

Отмечается, что на протяжении долгого времени среди основных причин утопления детей – родительский недосмотр либо оставление одних.

***Уважаемые родители!***Наблюдайте за своими детьми, когда они играют на берегу, не выпускайте их из виду. Не позволяйте детям нырять с ограждений или берега и старайтесь пресекать шалости на воде. Предупредите, что плавать можно только в специально оборудованных местах, недалеко от берега. Объясните ребенку, что не стоит хвастаться перед друзьями умением плавать и устраивать соревнования. Малышей одних в воду отпускать категорически нельзя.

И, конечно же, сами соблюдайте эти правила – пример родителей всегда лучше всяких слов.

НИО
по материалам сайтов
Министерства здравоохранения Республики Беларусь,
Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь,
Минской городской организации ОСВОД

[**3**](https://adu.by/ru/homepage/novosti/v-tsentre-vnimaniya-deti/2894-bezopasnoe-povedenie-na-vode-2.html)