Безопасное поведение на водоемах

С наступлением лета у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

-Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям;

-Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;

-Не купайтесь в опасных, запрещенных местах;

-Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;

-Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п., нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;

-Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;

-Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;

-Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически,

-Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.

-Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.

-Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

-Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.

-Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям -делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.

Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас! Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах!

За купальный сезон с 1 июня 2012 года по 17 июля 2012 года на водных объектах края утонуло 50 человек, из них 10 детей. Только за неделю с 12 июля 2012 года утонуло 7 человек. Основными причинами гибели людей является купание в непредназначенных для этого местах и в состоянии алкогольного опьянения.

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ОТДЫХАЮЩИЙ У ВОДЫ**

На дворе жаркое лето. В жаркий день люди спешат на реки и озера. Это действительно огромное удовольствие — выкупаться в прохладной воде, поваляться на горячем песке, побродить по берегу озера или реки.

Во время такого отдыха нужно всегда помнить, что вода не только друг, она таит в себе опасность. Если оборудованного пляжа по близости нет, для купания необходимо выбрать подходящее место. Удобнее всего остановиться на пологом песчаном берегу. Место для купания надо выбрать с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном, без быстрого течения, водорослей, тины, подальше от обрывистых, заросших или заболоченных берегов.

В воду нужно входить осторожно. Никогда не прыгайте с незнакомого берега — можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев или другие предметы, находящиеся на дне.

Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу. Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу.

Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите.

Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

Частой причиной несчастья на воде являются судороги (непроизвольное сокращение мышц). Они возникают при утомлении определенных групп мышц во время длительного и однообразного плавания, или при переохлаждении.

Если судорожный спазм случился, когда пловец отплыл далеко, то ни в коем случае не следует лихорадочно плыть к берегу, т.к. резкие движения только усугубят дело. Нужно сделать следующее: глубоко вздохнув, поджать колени к груди, взять стопу в руки и резко потянуть на себя, удерживая в таком положении до исчезновения судороги, затем сильно размять сокращенную мышцу. После этого можно спокойно плыть к берегу, делая все движения плавно, без рывков.

Отдыхая у воды всей семьей, особое внимание надо уделять детям. Нельзя ни на минуту выпускать их из поля зрения. Купаться они должны только под наблюдением взрослых. Для детей можно сделать небольшую купальню, где они могут самостоятельно поплескаться. Для этого необходимо оградить деревянными вешками участок воды с ровным и чистым дном, глубиной не более 0,5 метра. Для обучения детей плаванию рекомендуется брать с собой надувные игрушки или матрацы. При этом перед купанием следует их проверить в абсолютной исправности.

**Ни на минуту не оставляйте детей без присмотра. Ослабление внимания - причина несчастных случаев с детьми.**

Отдыхающимкатегорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

**1.**Купаться в местах, отмеченных предупредительными аншлагами;

2.  Заплывать за пределы ограждений мест купаний;

3.  Подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, яхтам, лодкам;

4.  Взбираться на технические предупредительные знаки;

5.  Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавучих средств;

6.  Прыгать в воду в незнакомых местах;

7.  Пользоваться для плавания досками, камерами от автомашин, надувными резиновыми подушками, и матрацами и другими плавающими предметами;

8.  Шалить в воде;

9.  Купаться в темное время суток.

10.Купаться в необорудованных местах на водоемах, пляжах и в других местах массового отдыха, где выставлены аншлаги с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

Статистика показывает - очень велик процент несчастных случаев, происходящих с людьми в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость. Поэтому **купание в нетрезвом состоянии недопустимо.**

**Купайтесь, загорайте. Счастливого вам отдыха! И соблюдайте при этом меры предосторожности. Тогда ваш отдых по-настоящему будет здоровым, радостным, безопасным.**

- Летом, как правило, люди много времени проводят у воды, — рассказывает Станислав Николаевич. — Купание в жаркую погоду приносит не только облегчение и удовольствие, но и является оздоровительным средством для организма. Однако купание – одно из опасных занятий, особенно для детей, и даже умение плавать не является гарантией полной безопасности. Поэтому, прежде чем брать своего ребёнка на пляж или на прогулку к водному источнику, родители должны изучить правила безопасности детей на воде.

- Расскажите об этих правилах подробнее.

- В первую очередь, нужно объяснить, что нарушение детьми правил безопасности на воде чревато серьезной угрозой жизни и здоровью. Расскажите ребёнку, что купаться можно лишь в местах, пригодных для этого. В других местах на дне могут находиться брёвна, битое стекло, ямы. Обязательно нужно помнить, что нельзя входить в воду во время шторма или грозы и купаться при температуре воды ниже 18 градусов, потому что в такой воде могут начаться судороги. Но если вдруг судороги случились, нужно лечь на спину и плыть к берегу, руками растирая сведённую судорогами часть тела.

На дне водоемов часто растут водоросли, и многие пловцы в них запутываются. Если это произошло, освободиться нужно спокойно, мягко, без резких рывков, при этом плыть на спине к берегу. Либо с помощью рук в положении на спине постараться избавиться от водорослей.

Кроме этого нужно объяснить ребёнку, что если его несет сильное течение, не стоит пытаться преодолевать его и сопротивляться — это бесполезно. Надо поддаться течению, но постараться плыть в сторону берега.

- И все-таки соблюдение детьми правил безопасного поведения на воде — зона ответственности взрослых?

- Любой ребёнок до шестнадцати лет во время купания нуждается в контроле со стороны взрослого, который предотвратит нарушение правил безопасности, а также окажет помощь в случае непредвиденной ситуации. Но знание правил поможет ребенку уберечься от несчастного случая, даже если он хорошо плавает или, наоборот, очень редко ходит на пляж.

- С наступлением теплых летних дней у речек и озер будет много не только детей, но и взрослых. Расскажите о правилах для отдыхающих и других граждан.

- Самое главное правило – следует пользоваться оборудованными пляжами и местами для массового отдыха на водоемах. Запрещается загрязнять и засорять водоемы и берега, купаться в состоянии алкогольного опьянения, а также купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

Владельцам маломерных судов всегда нужно помнить, что на судне следует находиться в спасательном жилете и обеспечить спасательными средствами пассажиров. Необходимо соблюдать правила плавания на маломерных судах, правила обгона, расхождения судов, установленную скорость.

Подробнее с правилами поведения на воде можно ознакомиться на сайте администрации МО «Холмогорский муниципальный район» в разделе «Защита от ЧС».

- С 20 июня в Холмогорском районе объявлен месячник безопасности людей на водных объектах. Какие мероприятия планируется провести в его рамках?

- Предусмотрены беседы и занятия в образовательных учреждениях по правилам безопасного поведения детей на воде. Планируем провести ряд практических занятий с привлечением работников учреждений здравоохранения. Обследуем и очистим дно водоемов и мест массового отдыха людей. Проведём разъяснительные и профилактические работы среди населения. Ну и, конечно же, организуем в детских оздоровительных лагерях конкурсы, викторины, игры на тему безопасности на водных объектах.

- В нашем районе уже определены места для купания?

- На данный момент в этом плане работа еще ведется. Совершаются рейды, проверки. Идет установка запрещающих знаков. Подробнее об этом будет рассказано на ближайшем совещании в районной администрации, на которое кроме работников нашего отдела приглашен и старший государственный инспектор по маломерным судам В.А. Резвый.

После совещания информацию до читателей газеты мы обязательно донесем. Затягивать с этим не будем. Так что в следующем номере газеты тему безопасного поведения на воде мы продолжим.

**Безопасность граждан при отдыхе на водных объектах**

В разгаре летнего сезона большинство отдыхающих граждан стремится к воде.

            При этом никогда не следует забывать, что водные объекты «наказывают» тех, кто не умеет грамотно вести себя, не знает или не соблюдает правила поведения на воде: небрежность, лихачество, излишняя шалость, самоуверенность, приводят к беде. Именно по этой причине ежегодно в воде погибает в среднем более 15 тысяч людей, а почти половина от этого числа,  к сожалению, приходится на детей школьного возраста.

            Человек может оказаться в воде как по своей воле: купание, подводная охота, рыбная ловля, так и совершенно случайно: авария плавательного средства, падение в воду, оказание помощи пострадавшим.

            Нарушение правил поведения на воде при купании или катании на плавательных средствах может привести к различным несчастным случаям. Множество несчастных случаев на воде происходит из-за неумения плавать. Не умеющий плавать, попав на глубокое место, легко теряется и тонет. Зачастую «плохо плавающие» заплывают далеко от берега и, в итоге, не рассчитав своих сил, погибают. Но и умение плавать – ещё не гарантия безопасности на воде. Открытый водоём – это всегда риск. Поэтому немало несчастных случаев происходит в запретных зонах для купания.

            Многие отдыхающие любят нырять в воду с высоты. Ныряние - одно из самых опасных упражнений, требующее не только смелости, но и знания правил ныряния. Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п.

Так же опасно и купание при четырех - пятибалльных штормах - опасность не столько в плавании на волнах, сколько в выходе на берег. Разбушевавшаяся стихия выбрасывает тонны воды на берег. От оглушительного удара пловец может быстро потерять сознание и волны тут же унесут его в море.

Умение хорошо плавать – бесспорно важное условие безопасного отдыха на воде. Но это не дает полной гарантии от опасности при купании, если пловец не будет знать, откуда грозит ему беда и как он сам может выпутаться из неё. Не редкость причин несчастных случаев при купании на водных объектах в том, что человек тонет, если его движения внезапно сковывают судороги. Главными причинами судорог являются переохлаждение тела в воде и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания. Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба: нужно находиться в воде не более 10-15 минут при температуре воды 17˚ - 19˚.

Необходимо знать, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания. Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение известного правила: «Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок». Этого нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют быстро оказать помощь.

            Купающиеся, при возникшей возможности, подплывают к судам и другим объёмным плавательным средствам, чтобы приятно покачаться на волне и поразить своей смелостью. И это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего судна, катера возникают различные водовороты, волны и течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время. С проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует купаться в запретных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся. **Поэтому каждый должен считать своим правилом - купаться только в местах, отведенных для этих целей на водном объекте.**

**Всем гражданам, отдыхающим у водных объектов, с целью предупреждения случаев утопления, необходимо взять во внимание следующие краткие основные правила поведения:**

* Запрещается купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями; заплывать за буйки, обозначающие границы плавания или санитарную зону водохранилищ.
* Нельзя заходить в воду, не умея плавать (особенно в глубоких местах), выше пояса.
* Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
* Нельзя купаться в опасных местах: вблизи водосбросов, щлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавательных средств, в местах скопления водорослей (большое количество водорослей могут обвить петлями ноги, руки, туловище и сковать движения).
* Нельзя входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце (при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца), сразу после приёма пищи, в состоянии утомления, в состоянии алкогольного опьянения (спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга).
* Запрещается прыгать или нырять в незнакомых местах: с мостов, причалов, пристаней и даже там, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды или что-то было брошено в воду.
* Проводить игры в воде, связанные с захватами; опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать.
* Запрещается оставлять детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.
* Нельзя находиться в воде, не умея плавать, на надувных матрацах, досках и брёвнах, лежаках, автомобильных камерах, так как ветром или течением их может отнести от берега.
* Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной (при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания).
* Нельзя купаться в штормовую погоду (опасность представляют высокие волны) и во время грозы.
* Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.

При утоплении происходит вынужденное прекращение доступа воздуха в дыхательные пути, нарушается газообмен, быстро развивается гипоксия (недостаток кислорода в крови). Через 5-6 минут после погружения под воду в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде. Особое внимание во время отдыха на водоёмах  взрослые должны уделять детям!

**Помните, пренебрежение правилами безопасности на водных объектах опасно для вашей жизни!**

Начальник Краснотуранской СС С.А.Климкин