**Правила поведения на воде в летнее время**

Летний период — время активного отдыха на водоемах. Это – купание и занятие подводным спортом, различные игры и соревнования на воде, катание на лодках и других плавательных средствах, рыбалка, семейный и корпоративный отдых на водоемах. Но необходимо помнить, что летний отдых на воде может привести к печальным последствиям, обернуться несчастьем.

Чтобы на воде не произошло несчастья, необходимо выполнять правила поведения на водоемах. Причины гибели людей на воде могут быть различными: неумение плавать, нарушение правил поведения на водоемах при купании, катании на лодках, пользовании маломерными судами, купание в нетрезвом состоянии и в незнакомых местах, переоценка своих сил, страх, испуг и т. д. Во многих случаях эти причины действуют комплексно.

Многолетние данные свидетельствуют, что практически каждый третий из утонувших при купании находился в состоянии алкогольного опьянения, а при гибели в болотах, канавах, лужах, карьерах нетрезвое состояние является главной причиной трагедий. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей, изменением чувствительности кожного покрова. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость. Поэтому купание в нетрезвом состоянии **недопустимо**.

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.

Основными причинами детского травматизма на воде являются неумение детей плавать и оставление их возле воды без присмотра взрослых, в первую очередь, родителей.

Как видно, гибель людей на воде может произойти по многим причинам. И не всегда только умение плавать или управлять судном является залогом безопасного отдыха на водоемах. Поэтому выполнение правил поведения на воде в вопросах обеспечения безопасности во время купания и пользования плавательными средствами имеет решающее значение.

**Старший инспектор ОНДиПР**

**по Викуловскому району**

**капитан вн. службы И.Н. Игишев**

**Общие меры безопасности при купании**

Перед началом купального сезона необходимо проверить состояние своего здоровья у врача и получить рекомендации о режиме приема солнечных и водных процедур.

Если все же вы решили по какой-либо причине отдохнуть на «диком пляже», для того, чтобы обезопасить свою жизнь, **необходимо** следовать ряду правил.

- Необходимо правильно выбрать безопасное для купания место. Как это сделать? Прежде всего, необходимо направить двух-трех человек, умеющих хорошо плавать, которые путем непосредственного обследования избранного участка выбирают место с чистым песчаным берегом, постепенным скатом дна и отсутствием, как обрывов, так и ям. Убедившись, что избранное место отвечает предъявленным выше требованиям, можно приступить к купанию.

- В неблагоустроенных и незнакомых местах нельзя прыгать в воду головой вниз, так как, ударившись о дно, можно нанести себе травму, потерять сознание и погибнуть.

- Не следует купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах, так как склон дна может оказаться засоренным разрушенной корневой системой деревьев.

- В болотистых районах с илистым дном следует плавать только в горизонтальном положении. Держаться на воде вертикально («топтать воду») крайне опасно, так как, коснувшись ногами дна, можно увязнуть в иле.

При купании даже на благоустроенном пляже, не говоря уже о местах «дикого» отдыха, человека могут поджидать самые различные неожиданности (водовороты, течение, наступление судороги и т. д.), которые могут привести к несчастью. Чтобы его не случилось, необходимо не теряться, проявлять собственную находчивость и вспомнить некоторые **правила**:

- При попадании в водоворот, необходимо не бесцельно сопротивляться, а экономить силы и предоставить себя течению. Приблизившись к середине водоворота, необходимо, быстро и глубоко вдохнув, погрузиться в воду и сильным рывком в сторону течения выходить из водоворота, всплывая на поверхность.

Небольшие водовороты нужно переплывать ускоренным темпом, обязательно сохраняя горизонтальное положение тела. Во всех случаях надо избегать вертикального положения, так называемого «топтания воды». Этот прием рекомендуется отрабатывать заблаговременно в спокойной воде при каждом купании.

- Если вас захватило сильным течением, то не следует бороться против него, так как существует опасность выбиться из сил, не достигнув берега. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- Плавая по волнам, нужно внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между гребнями (наибольшим подъемом) волн. Плывя против волны, необходимо спокойно подниматься и скрываться под ней. При большой волне нужно глубоко вдохнуть и нырнуть под нее.

- Внезапно почувствовав усталость, не надо терять самообладания, старайтесь дышать спокойно. Чтобы немного отдохнуть, нужно лечь на спину и легкими гребками рук и движениями ног спокойно поддерживать себя в воде.

**Во всех случаях, когда во время отдыха на водоеме рядом с вами оказался серьезно пострадавший или больной человек, после оказания ему первой помощи, необходимо принять все доступные меры, чтобы вызвать скорую помощь, либо доставить пострадавшего (больного) в лечебное учреждение, либо вызвать спасателей или сообщить в ближайшие подразделения МЧС, милиции, другие органы.** **Если есть возможность, необходимо привлечь для спасения жизни человека других граждан, их транспортные средства, средства связи и использовать другие возможности.**

**Старший инспектор ОНДиПР**

**по Викуловскому району**

**капитан вн. службы И.Н. Игишев**