

## **Меры предупреждения несчастных случаев на воде.**

Ежегодно на водных объектах России тонут тысячи людей. Самая острая и болезненная тема – это гибель детей. Основными причинами детского травматизма на воде являются неумение детей плавать и нахождение их возле воды без присмотра взрослых.

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь попавшему в беду. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасности на воде, но надо помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Купаться рекомендуется в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях с обязательным прохождением медицинского освидетельствования и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка места для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 метров), нет сильного течения и водоворотов.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах – можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Также опасно прыгать с мостов, плотов, пристаней и других сооружений – под водой могут быть сваи, рельсы, камни, арматура и т. п.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и подняв голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлёбывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Оказавшись же в водовороте, не следует поддаваться страху и терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если так не удастся освободиться от растений, тогда освободив руки нужно поджать под себя ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Многие купающиеся часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волнах. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего теплохода, катера, лодки возникают различные опасные водовороты, волны, течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время, с проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Для неумеющих плавать и плохо плавающих людей особую опасность представляют надувные плавсредства: камеры, пояса и т. п. На таких плавсредствах ни в коем случае нельзя заплывать на глубокое место, так как, в любое время может случиться потеря воздуха и неумеющий плавать окажется в беде.

Нельзя допускать игры в воде с захватом конечностей друг друга, задержкой дыхания и поднимать ложную тревогу.

На воде запрещается:

- 1) купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими знаками и надписями;
- 2) заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- 3) подплывать к любым плавсредствам, прыгать в воду с неприспособленных для этих целей сооружений;
- 4) загрязнять и засорять водоёмы и берега;
- 5) купаться в состоянии опьянения;
- 6) плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купания.

Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах и без присмотра взрослых.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям терпящим бедствие на воде.

**Отправляясь на водоём, всегда помните известное правило:**

**«С водой не шути!»**