

Летом воздух, солнце и вода являются хорошим источником укрепления здоровья при условии правильного их использования. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до гибели.

Помните, купаться разрешено только на санкционированных пляжах.

### **Чтобы избежать беды, необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде**

- Для купания следует выбирать специально отведенные места. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. В подобных местах склон дна может оказаться очень крутым и засоренным растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что особенно опасно для тех, кто не умеет плавать. Не следует купаться там, где есть водоросли или тина и в заболоченных местах.

- Категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии. Под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям.

- Крайне опасно прыгать и нырять в воду в местах неизвестной глубины, под водой на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, можно удариться головой, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Нырять можно только в специально оборудованных для этого местах.

- Не рекомендуется плавать при температуре воды ниже +15 °С, так как от холодового шока возможно развитие судорог, внезапной потери сознания и смерти. Судороги могут начаться при длительном нахождении в воде или от перенапряжения.

- Нельзя быстро погружаться в воду после перегревания на солнце, бега, игр, необходимо постепенно адаптироваться к температуре воды. Купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

- Очень опасно заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны, в том числе на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это опасно даже для умеющих хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести подобное плавсредство далеко от берега.

- Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта можно наглотаться воды и потерять сознание. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

**Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике.**

- Если заплыли слишком далеко и устали, ложитесь на спину, расправьте руки и ноги, расслабьтесь, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия, отдохнув, плывите к берегу.

- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, постарайтесь осторожно освободить от растений руки, затем ноги, лечь на спину и мягкими, спокойными движениями плыть в ту сторону, откуда приплыли. Плыть в зарослях водорослей приходится медленно, с частыми остановками, так как необходимо освободиться от стеблей растений. Гребки руками лучше выполнять у самой поверхности воды.

- Если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь с ним бороться и плыть против, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.

- Если попали в водоворот, не следует поддаваться страху и терять чувство самообладания, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок, постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

- При появлении судорог следует немедленно выйти из воды. Если находитесь далеко от берега и такой возможности нет - ложитесь на спину и плывите к берегу. Можно попытаться при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего иметь при себе "английскую" булавку и уколоть место судороги. Если предварительно перед купанием Вы забыли пристегнуть булавку к купальному костюму, то при возникновении судорог можно воспользоваться несложными приемами:

- при ощущении судорог в пальцах и кистях рук, надо быстро с силой сжать руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;

- при судороге икроножной мышцы двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть к себе.

- при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

**Если в дыхательные пути попала вода** следует немедленно остановиться, удерживаясь на поверхности воды энергичными движениями рук и ног, поднять голову как можно выше и сильно откашляться.

**Неукоснительное соблюдение простых правил безопасного поведения на воде поможет избежать беды и сохранить жизнь вам и вашим близким!**

Родители, внимательно наблюдайте за детьми, которые находятся как в воде, так и рядом с водой. Разговаривайте с детьми о безопасности! Объясните им правила безопасного купания! Не надейтесь на то, что дети будут присматривать друг за другом.

Если ребёнок не умеет плавать или плохо плавает, вы должны находиться от него на расстоянии вытянутой руки. Не разрешайте ему заходить в воду дальше, чем по пояс, не надев приспособлений для плавания. Покупая надувное средство для плавания, выбирайте то, которое состоит из нескольких независимых отсеков. Это спасёт жизнь вашему ребёнку, если вдруг одна часть сдуется.

Ребёнка, которому ещё не исполнилось полугодия, не окунайте с головой в воду. Несмотря на то, что такие малыши, как правило, интуитивно задерживают дыхание, воду они глотают и могут захлебнуться.

На пляж всегда берите с собой сотовый телефон, чтобы иметь возможность незамедлительно вызвать спасателей и бригаду скорой помощи.

**Будьте внимательны на воде! Вода ошибок не прощает! Не превращайте отдых в семейное горе! Приятного и безопасного вам отдыха на пляжах и водоемах!**

**В случае возникновения какого-либо происшествия незамедлительно звоните на Единый номер пожарных и спасателей 01 или 101 (с мобильного телефона)**

**Телефон доверия Главного управления МЧС России по Костромской области 8 (4942) 493-693**