

## ***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ВОДЕ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.***

С наступлением благоприятных погодных условий, жители нашей области стали больше времени проводить в общении с природой, в том числе и на водоемах. С 15 мая официально открылся купальный сезон 2014 года.

На территории Могилевской области оборудовано 177 мест для массового отдыха граждан, из которых 156 расположены вблизи водоемов. Из года в год увеличивается количество акваторий оборудованных для организованного отдыха и купания.

Но, к сожалению, культура безопасного поведения на водоемах области еще довольно низкая. Неумение плавать, пренебрежение правилами поведения на воде, лихачество, употребление алкоголя во время рыбалки и отдыха, переоценка своих сил и целый ряд других причин приводят к гибели людей на воде.

Каждый год с наступлением купального сезона на территории области возрастает число несчастных случаев на воде. В этот период на различных водоемах области гибнет до 65% человек, в т.ч. до 80 % - детей и подростков от числа погибших за год.

*Справочно: В 2013 году на водоемах Могилевской области погибли 70 человек, в том числе 7 детей и подростков. Из них 44 взрослых и 4 ребёнка - в период купального сезона.*

Каждый из купальных сезонов имеет свои особенности: начало и конец, температурный режим, количество пасмурных и ясных дней.

Наиболее важной из них является - соотношение температуры воздуха и воды. Вода имеет свойство - постепенного прогрева, в отличие от воздуха.

**Правило 1-ое: Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20°C, воздуха 20-25 °C.**

**Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, которые представляют серьезную опасность купающимся. Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем воздуха.**

**Организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.**

Резкий вход в воду при большой разнице температуры тела человека и воды, вызывает эффект «холодного душа», когда резко сокращаются мышцы, сосуды, обжимаются внутренние органы.

**Необходимо: Особенно в начале купального сезона, входить в воду постепенно – выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.**

**Правило 2-ое: Не умея плавать – нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения - вообще не входить в воду. Зайдя в воду, нужно развернуться и плыть к берегу. Нельзя перемещаться вдоль берега.**

Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв – всегда приводит к трагедии. Это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

**Правило 3-е: Не купайтесь натошак и раньше чем через 1,5-2 часа после еды.**

Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент - обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней - кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. В воде находиться в это время – опасно!

**Правило 4-ое: При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы.**

**Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.**

Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, даже физически подготовленный, не занимаясь плаванием в течение

8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно

постепенно набирать физическую форму, исключив призыв «Кто быстрее!?»).

*Справочно: В 2005 году двое учащихся в начале купального сезона устроили соревнование: «Кто первым переплывет реку Днепр». Из-за отсутствия тренировки – сбили дыхание, и один из них утонул, второй еле выбрался на берег.*

**Правило 5-ое: Вода не любит паники! Чтобы с Вами не произошло на воде – не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.**

Теоретически человек, умеющий плавать, а, следовательно – держаться на воде, утонуть не может!

***ПОМНИТЕ! Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Умея плавать, но нарушив это правило и выбившись из сил, погиб учащийся Осиповичского района в 2013 году.***

***Оказавшись в водовороте, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.***

***При судорогах измените, способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голени - подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.***

***Если Вы заплыли далеко или почувствовали усталость – отдохните на воде. Ведь Вы умеете держаться на воде! Меняя стиль плавания и отдыхая – возвращайтесь к берегу.***

***Если Вы попали на участок с водорослями и запутались – не делайте резких движений, а лежа на спине плавными, тихими движениями, с помощью рук освободитесь от них, и обратно плывите тем путем, откуда плыли. Помните! Вы умеете держаться на воде!***

*Справочно. Действуя вопреки этому правилу, в 2013 житель Могилевского района резкими движениями сам себя затянул под воду.*

В купальном сезоне 2013 года из 70 утонувших, 33 человека погибли при купании, 533 - при падении в воду.

В Осиповичском районе в 2013 году утонуло 3 человека, в том числе 1 несовершеннолетний. 25 человек было спасено и предупреждено.

Основными местами трагедий в области являются не охраняемые участки рек, водохранилищ, озер. Гибнут люди и в каналах, канавах, ручьях, сажалках, лужах, где глубина порой составляет до 30 см – это результат падения в воду помимо воли потерпевшего. Как правило, в местах, где некому придти на помощь.

Чаще всего это случается с работниками лесхозов, рыбаками, грибниками, людьми, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями и лицами, злоупотребляющими алкоголем.

**Необходимо: Повысить ответственность руководителей хозяйств, где имеют место временные переправы, переходы через водоемы за надлежащее их оборудование.**

Гибель человека – трагедия. Гибель ребенка – трагедия вдвойне. На водоемах области в год гибнет до 10 детей и подростков. Виной тому чаще всего является недосмотр взрослых: появление детей у водоемов без взрослых; небрежное отношение к правилам поведения на воде; отсутствие на детях индивидуальных средств спасения (жилетов, нарукавников, манишек).

Для ребенка гибель на воде это – миг. Поэтому, если рядом на Вашей даче, дворе есть любая емкость с водой, - не оставляйте детей без внимания!

*Справочно: По этой причине в мае 2013 года в Кричевском районе утонул мальчик 2-х лет в копанке для сбора воды, а в июне мальчик 5-ти лет на Гребеневском водохранилище.*

***Надо помнить, что вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.***

Из года в год среди погибших 60-80% составляют лица, употребившие перед купанием или падением в воду алкогольные напитки. Алкоголь всегда понижает степень осторожности к опасности, к воде. Ведь недаром в народе говорят: «Пьяному море по колено, а лужа по уши!». А это неизбежно ведет к беде.

Пьяные люди не зовут на помощь. Они считают, что справятся сами и тихо уходят на дно.

**Алкоголь и отдых на водоеме вещи не совместимые!**

Во избежание несчастных случаев на водоемах области необходимо соблюдать правила поведения на воде и льду.

### **Надо помнить, что ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- плавать на лодках и катамаранах без спасательных средств;
- перемещаться в лодке с места на место при катании;
- использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- загрязнять и засорять водоемы;
- не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человека погибает.