

По традиции лето — пора массовых отпусков. Кто-то едет по путёвке к морю. Кто-то любит отдыхать в палатке на берегу реки.

С наступлением купального сезона количество несчастных случаев на воде увеличивается.

Чтобы предупредить вас от несчастных случаев мы расскажем о том, что необходимо знать при отдыхе на водоемах. Эти правила просты и основаны на многолетнем опыте. Пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, гибели людей. За пренебрежение ими приходится расплачиваться здоровьем, а иногда и самой жизнью.

Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил поведения и несоблюдении мер безопасности на воде.

Независимо от вида водоема: море, река, озеро, пруд и т.д. и места купания: на пляже, в бассейне, в походе и т.п. каждый должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха - 20-25 градусов.

Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

при температуре воды 18 градусов - 6-8 мин.;

при температуре воды 20 градусов - 10-12 мин.;

при температуре воды свыше 20 градусов - 15-20 мин.

Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

Не следует купаться натошак и ранее, чем через 1,5-2 часа после еды.

Не стой и не играй в тех местах, откуда можно свалиться в воду.

Не ныряйте в незнакомых местах. Не известно, что может быть на дне.

Не используйте для плавания ненадёжные самодельные устройства

Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и камерах

В воде избегайте вертикального положения, не ходите по илистому и заросшему растительностью дну.

Не боритесь с сильным течением, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.

При купании надо стараться не заплывать далеко, так как можно не рассчитать свои силы.

Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.

В водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений.

Плавая при волнении, надо внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутке между волнами.

Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Нельзя заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д.

Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.

Нельзя подплывать к проходящим судам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

В теплое время года вместе с родителями, так и норвят отдохнуть у водоемов и рек, дети, забывая при этом об элементарных правилах безопасности. И зачастую виноваты в этом взрослые: недосмотрели, не объяснили, не напомнили.

Важно постоянно напоминать детям о том, что баловство на воде может быть по-настоящему опасным. Старайтесь не отпускать детей без сопровождения взрослых, внимательных людей, которые смогут ответственно подойти к поручению и действительно присмотреть за детьми, ведь утопление детей, как правило, происходит по причине невнимания взрослых и игр на воде, реже - от несчастного случая на водном транспорте. Диагностика утопления не представляет трудностей. Однако следует помнить, что утопление может наступить не только при погружении всего тела в воду, но и при погружении только отверстий носа и рта. Поэтому утопление ребенка может произойти и в небольших водоемах, лужах, болотцах, в ванне, баке или бочке с водой. Чтобы не столкнуться с бедой будьте максимально бдительны.

Объясните ребенку, что нельзя куда-либо, а тем более на водоем, идти с незнакомыми и малознакомыми людьми.

Ни в коем случае не разрешайте детям самостоятельно плавать на незнакомом месте: неизвестно, что находится на его дне. Коряги, битое стекло и острые камни могут стать причиной травм. Купаться необходимо только в специально отведенных местах.

Не купайтесь в реках с сильным течением и водоворотами, около мостов. Объясните, как важно аккуратно вести себя на воде. Баловство, толкания и попытки затащить друг друга в воду могут закончиться весьма плачевно.

Очень опасно прыгать головой в воду в местах неизвестной глубины: можно удариться о грунт, потерять сознание и погибнуть, наглотавшись воды, или сломать шейные позвонки.

Не поленитесь донести до детей всю эту информацию, возможно именно этой беседой вы спасете маленькому человеку жизнь.

Помните! Кроме знания правил безопасного поведения на водоемах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное - предельная осторожность.

**Берегите себя и своих детей! Приятного Вам отдыха!**

*Отделение исполнительной дирекции Фонда социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний Украины в г.Запорожье.*