**С 1 июня начинается купальный сезон**

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.

Для того чтобы избежать неприятности, необходимо знать, как правильно вести себя на воде. 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, 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.

Особенно опасно купание в необорудованных, а также запрещенных для этого местах. Поэтому при разбивке лагеря для отдыха вблизи водоема, во время остановки у берега плавательного средства для купания, при проведении спортивных соревнований на воде необходимо проявлять предельную осторожность при выборе места.

Не следует пренебрегать и знанием особенностей водоемов. Имеют место случаи гибели людей, как приезжающих из других населенных пунктов, так и местных жителей, не учитывавших при купании наличие подводных течений, холодных ключей, резкие перепады глубин, засоренность дна корягами и топляком, температуру воды в разных районах водоема, загрязненность промышленными отходами и т. д.

В последнее время все большую популярность приобретает подводный спорт. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые пловцы начинают самостоятельно осваивать технику подводных погружений, занимаются подводным фотографированием или охотой. Нередко такие занятия заканчиваются трагически. Поскольку у ныряльщика нет дыхательного аппарата, то запасы кислорода у него ограничены только емкостью легких. При полной задержке дыхания происходит стремительное нарастание кислородного голодания, что влечет за собой внезапную потерю сознания.

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.

Нередко пловцы и ныряльщики, имеющие дефект в барабанной перепонке, гибнут вследствие попадания воды в полость среднего уха. В данном случае вода раздражает вестибулярный аппарат, человек теряет пространственную ориентацию и не может самостоятельно выйти из воды.

Довольно часто гибель людей на воде происходит из-за внезапно появившегося страха при купании. Причинами этого могут являться резкий перепад глубин, сильная судорога, испуг от действий окружающих. Человек, подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

Смерть в воде может наступить и по другим причинам. Случается, что умеющие плавать люди неожиданно тонут без признаков борьбы за жизнь. Даже при очень быстром извлечении из воды никакие меры по их оживлению не приносят успеха. Причиной их гибели является какое-либо органическое заболевание, преимущественно сердца. В отдельных случаях это является следствием несоблюдения рекомендаций врача.

Основными причинами детского травматизма на воде являются неумение детей плавать и оставление их 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.

**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.

Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных местах отдыха и пляжах, где обеспечивается выполнение санитарных норм и иных нормативно-правовых актов Российской Федерации по обеспечению безопасных и безвредных для человека условий отдыха.

1. При купании необходимо соблюдать дисциплину поведения на воде и помнить, что на пляжах и в местах массового отдыха на водных объектах запрещается:

1.1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

1.2. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания, поскольку за ними могут быть ямы, места с сильным течением, другие скрытые под водой источники опасности, движение пароходов и других плавательных средств.

1.3. Подплывать к моторным, гребным судам, гидроциклам и другим плавательным средствам.

1.4. Взбираться на технические предупредительные знаки, буйки, бакены, опоры мостов и другие гидротехнические сооружения.

1.5. Прыгать в воду с лодок, катеров, набережных, мостов и других, неприспособленных для этих целей сооружений.

1.6. Загрязнять и засорять водоемы и берега.

1.7. Распивать спиртные напитки и купаться в состоянии алкогольного опьянения.

1.8. Играть с мячом и в спортивные игры в местах, не отведенных для этих целей, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся и др., подавать крики ложной тревоги.

1.9. Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и иных неприспособленных для этой цели средствах (предметах). Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться.

1.10. Заплывать далеко от берега на надувных матрасах.

1.11. Входить в воду сразу после приема пищи (необходимо сделать перерыв на 1,5-2 часа) и длительного приема солнечных ванн.

1.12. Купаться в штормовую погоду и при температуре: воды – ниже +18°С, воздуха – ниже +22°С.

2. При нахождении в воде необходимо также помнить об отрицательном воздействии воды на организм человека по причине большой теплоотдачи, что приводит к ознобу и переохлаждению тела.

**Влияние температуры воды**

**и времени пребывания в ней на состояние человека**

|  |  |
| --- | --- |
| Температура воды (°С) | Время потери сознания (час) |
| 0 | 0,25 |
| 10 | 0,5-1,0 |
| 15 | 2-4 |
| 20 | 3-7 |
| 25 | 12 |
| 30 | 70 |

3. Не рекомендуется злоупотреблять длительным пребыванием в воде и переутомлением работающих мышц еще и потому, что это может привести к появлению судорог.

**Особенности купания**

 **в неблагоустроенных и незнакомых местах (на «диких пляжах»)**

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

1. 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.

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

3. 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.

4. В болотистых водоемах 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.

**Напоминаем, что в службу спасения**

**можно позвонить по телефонам: 2-19-00, 2-14-44, 2-13-63**

**Телефон для сотовой связи: 112**

Отдел мобилизационной подготовки

и делам ГО и ЧС администрации

Добринского муниципального района