

## Правила поведения на воде в летний период для школьников

- Скоро закончится учебный год, начнется лето. Море уже сейчас, с первыми теплыми деньками, манит нас окунуться. Не каждый из нас умеет плавать. Но, научившись плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать.

- Основной специфической травмой в воде является утопление, при котором происходит вынужденное прекращение доступа воздуха в дыхательные пути, нарушается газообмен, быстро развивается гипоксия (недостаток кислорода в крови). Через 5-6 минут после погружения под воду в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

- Маленьким детям одним купаться нельзя, ходить на пляж можно только с родителями. Старшеклассники уже более самостоятельные, родители отпускают их на море одних. Но как маленьким, так и большим ребятам, нельзя забывать простые правила, которые сделают ваш отдых безопасным для вашего здоровья.

- Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро, пруд, и места купания: на пляже, в бассейне, в походе, каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

- Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня эти правила примерно те же:

1. Купаться только в разрешённых местах, на оборудованных пляжах, а дно моря чистое. Здесь есть раздевалки, место, где дежурит спасатель, на пляжах есть навесы, где можно спрятаться от палящего солнца.

2. Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов. Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.

3. Опасно прыгать в воду в незнакомых местах, где под водой может быть разный мусор, камни, ветки, обломки металлических свай, прутьев, разбитые бутылки.

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

5. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

6. Самая большая опасность на воде – водовороты, образующиеся в местах сильного течения, на изгибах рек, за крупными камнями, над неровностями дна, в момент затопления судна. Вращательное движение воды в водовороте затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Водоворот затягивает человека под воду, вращает его, нарушает координацию движений, вызывает головокружение. При попадании в водоворот необходимо принять горизонтальное положение тела и попытаться выплыть в безопасное место. Если водоворот затянул, нужно набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. На поверхности воды сделать это значительно труднее. Для ориентации под водой в направлении «верх - низ» надо выпустить несколько пузырьков воздуха, которые всегда поднимаются вверх.

7. Опасность для человека в воде представляют водоросли. Они могут обвить петлями ноги, руки, туловище, сковать движения и явиться причиной утопления. Особенно опасны водоросли для ныряльщиков. При попадании в заросшие

водорослями место нужно принять горизонтальное положение тела, не делать резких движений, осторожно покинуть опасное место. Если все же руки или ноги спутываются стеблями водорослей, нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений ещё туже затянутся.

8. Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°C, а воды - ниже 18°C. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При резком охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания.

9. Не купайтесь сразу после еды, подождите 1,5-2 часа.

10. Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).

11. Нельзя купаться в штормовую погоду. Волны могут поднять камни в воде, которые могут ударить вас или может накрыть большая волна и унести далеко от берега. Оказавшись в подобных условиях, необходимо как можно быстрее добраться до берега.

12. Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах. Ветер может унести их далеко в море, а вместе с ними и вас. Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере без взрослых. Надувные камеры, матрасы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния. Матрас может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой. К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удаётся обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть. Не плавайте на самодельных плотках. Они могут не выдержать ваш вес, развалиться или перевернуться.

14. Не подплывайте близко к кораблям, лодкам, катерам. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт.

15. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы.

16. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них.

17. Не переохлаждайтесь. Выходить из воды надо до появления озноба. При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку судороги могут повториться. Если судороги не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

18. Если вы решили покататься на лодке, помните:

- Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.
- Не подплывайте к проходящим кораблям.
- Не прыгайте в воду с бортов лодок.
- Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.
- Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

**Ни в коем случае нельзя подавать ложные сигналы о помощи и др.**