**Меры безопасности на открытых водоемах**

**1. Предупреждение несчастных случаев на воде летом.**

  Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

  Но купание приносит пользу лишь при разумном его использовании. Находиться в воде длительное время нельзя. Можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

  Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода при температуре воздуха 25 и более градусов.

  Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов.

  Наиболее приемлемые режимы купания:

Температура воды, С                                         время купания, мин.

       18                                                                            6-8

       20                                                                           10-12

выше 20                                                                         до 15

   Не рекомендуется купаться ранее чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на официально открытых пляжах: они оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, что детям разрешено купаться только в присутствии взрослых. Входите в воду осторожно, когда она дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите. Нагрузку на организм во время купания увеличивайте постепенно. Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении судороги сводят руки и ноги, человек теряет способность держаться на воде.

  Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Сначала немного отдохните. Плавание – большая нагрузка на организм, требующая немалых сил.

  Каждый должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются.

  Нельзя заплывать далеко, так как, не рассчитав свои силы, вы можете утонуть. Известны случаи, когда люди погибали оттого, что наступала усталость, и у них не хватало сил удержаться на воде. Если вы не уверены в своих силах, плавайте вдоль берега, не удаляясь от него.

  Мало уметь плавать, надо еще и уметь отдыхать при купании. Научиться этому не трудно. Перевернитесь на спину, вытянув ноги и откинув голову назад так, чтобы вода не попадала в рот, нос, глаза, руки чуть разведите в стороны и поддерживайте тело на плаву. Учится этому способу лучше всего в спокойной обстановке, у берега.

  Особенно опасно купаться вблизи гидростанций или больших водозаборных сооружений. Попав в течение, уходящее в горловины приемных труб, человек спастись не может.

  Если, все-таки, приходиться купаться в незнакомом и необорудованном месте, примите меры предосторожности. В таком месте должны быть чистая вода, ровное песчаное дно и небольшая глубина. Важно, чтобы в нем не было сильного течения или водоворотов. Обследуйте дно, чтобы убедиться в отсутствии опасных предметов. Если купающихся несколько, то кто-то из них постоянно должен находиться на берегу.

**2. Советы купающимся.**

  Чтобы избежать беды, помните :

* купаться можно только в местах разрешенных и в присутствии взрослых;
* нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
* не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
* ни в коем случае не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, и ты внезапно окажешься в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
* нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
* нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
* нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
* если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
* если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
* если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйся позвать на помощь товарищей, взрослых;
* нельзя подавать крики ложной тревоги.

**3. Меры безопасности при катании на лодках.**

  Катание на гребных и моторных лодках (катерах) проводится только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.

  При катании запрещается:

-   перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;

-   пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;

-   брать в лодку детей, не достигших 7 лет;

-   прыгать в воду и купаться с лодки;

-   сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;

-   кататься в вечернее и ночное время;

-   поставлять борт лодки параллельно идущей волне;

-   кататься около шлюзов, плотин, плотов;

-   останавливаться около мостов и под мостами.

  Катера и лодки должны быть в полной исправности, иметь полный комплект спасательных средств.

**4. Действия при попадании в воду.**

* При падении в воду следует вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрачивать силы на не нужные движения, стараясь спастись самому, что возможно только при сохранении спокойствия.
* Оказавшись в воде, следует набрать в легкие как можно больше воздуха и стараться принять вертикальное положение. Нельзя делать сильных движений, так как колебания тела в таком случае усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой. Нужно делать как можно меньше движений и стараться дышать легче, удерживая побольше воздуха в легких, это создает большую плавучесть. Не делая чрезмерных усилий, можно задержать воздух в легких более чем на 30 секунд.
* ***Старайтесь привлечь к себе внимание призывами о помощи.***
* При появлении судорог меняйте стиль плавания, чтобы происходила смена работающих мышц ног и рук.
* При судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.
* Если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к седалищу.
* При судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног.
* Если свело икроножную мышцу, следует согнуться, двумя руками обхватить стопу ноги и с силой потянуть ее к себе.
* Движения должны быть резкими, сильными.
* Запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений, а спокойно развести водоросли руками и выплыть на чистое место. Если запутались ноги, необходимо осторожно окунуться, руками разобрать водоросли.
* Плывя против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. При большой волне необходимо набрать воздуха и нырнуть под нее.
* При попадании в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону от направления движения струй, всплывайте на поверхность.

**Знаки безопасности на воде.**

|  |  |
| --- | --- |
| 2 | |
| 1 | 3 |