**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ОТДЫХАЮЩИХ НА ВОДОЕМАХ**

Летом, так естественно стремление большинства населения провести часы отдыха у водоемов, в жаркую пору насладиться исходящей от воды прохладой, окунуться с головой в чистую воду и поплавать всласть до легкой приятной усталости. К тому же нет лучшего средства закаливания организма, чем регулярное купание на открытом воздухе.

Но отдых у воды подарит радость общения с природой и хорошее самочувствие для здоровья только тому, кто будет постоянно помнить, что вода - враждебная для человека среда.

Жара вынуждает многих людей забыть об осторожности, спасаясь от нее, ныряют в опасных местах, где можно получить серьезные травмы.

 Как бы ни был крепок человек, сколько бы он ни заявлял, что сильнее

 природы, на поверку он оказывается чрезвычайно хрупким. Медики-

 травматологи говорят, что травмы при нырянии опасны тем, что

 половина ныряльщиков погибает сразу, а остальным редко удается

 избежать инвалидности. Часть пострадавших получает тяжелые увечья, у другой — травмы такие, что о восстановлении подвижности речь уже не идет. Одни лезут в воду, будучи в состоянии опьянения, другие плохо представляют последствия своего неразумного поведения на воде, третьи не знают об опасностях, которые их подстерегают на незнакомом водоеме, выбранном ими для купания. И многие просто нарушают правила поведения на воде, что приводит к трагическим случаям. Полную безопасность пребывания в воде не обеспечивают даже приобретение специальных навыков и длительная тренировка, тонут и хорошие пловцы. Для неподготовленного же человека вода таит постоянную опасность, если он не выполняет определенные правила купания в открытых водоемах.

**Основные из них:**

* не купаться в незнакомых не оборудованных для купания местах;
* не заплывать за границы пляжа;
* не купаться менее чем через полтора-два часа после приема пищи;
* не купаться в состоянии опьянения;
* не перегреваться на солнце перед купанием;
* не купаться в плохую погоду и в темное время суток.

Особую опасность природные водоемы представляют для детей. Дети могут броситься без оглядки в воду любого водоема, не поинтересовавшись перед этим, а можно ли в нем купаться. Для маленьких же детей опасность может представлять и оборудованный по всем правилам пляж, если они не будут находиться под пристальным наблюдением взрослых.

Родители и воспитатели детских учреждений всех форм и категорий должны твердо усвоить и непреложно выполнять три заповеди:

* не разрешать детям посещать водоемы для купания и игр на воде без сопровождения взрослых;
* не допускать купания детей в незнакомых местах и в необорудованных для купания частях водоема;
* не допускать купания детей без непрерывного нахождения каждого ребенка под наблюдением взрослого человека, знающего правила купания и способного оказать немедленную помощь в случае необходимости.

Если же обстоятельства сложатся так, что в турпоходе или при выезде семьи не природу в жаркую погоду, невозможно будет устоять перед соблазном детей окунуться в воду, попавшегося на пути незнакомого водоема, то надо с большой ответственностью подходить к выбору места купания.

Понравившееся место должно быть предварительно тщательно обследовано умеющим хорошо плавать и нырять взрослым человеком. После чего устанавливаются границы участка, удовлетворяющего требованиям безопасного купания детей соответствующих возрастов.

В месте купания не должно быть выхода грунтовых вод (родников), водоворотов и течения, превышающего скорость 0,5 м/сек.

Вода в месте купания должна быть чистая и на видимом расстоянии не должно быть источников ее загрязнения.

Вблизи от района купания не должно быть движения судов, лодок и других плавсредств.

Наибольшую опасность для купающихся представляют носящиеся по поверхности воды гидроциклы (водные мотоциклы). Их нельзя подпускать ближе 100 метров к месту купания детей.

**Некоторые правила оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде**

**Поведение человека на воде**

 Причины гибели человека на воде различны. Чаще всего люди тонут из-за неумения плавать, нарушения правил поведения при купании и катании на катере или лодке, купания в нетрезвом состоянии и в местах, запрещенных для купания.

Дети часто остаются у воды без присмотра взрослых и иногда гибнут.

Испуг, страх, ужас при нахождении человека на воде могут вызывать в организме человека мгновенные изменения, приводящие не только к физиологическим сдвигам, в результате которых парализуется мышечная деятельность, но и более тяжелым последст­виям. Человек, цепенея от страха, уже не может трезво оценить опасность и погибает: он производит бессмысленные движения вместо того, чтобы мобилизовать себя на преодоле­ние панического состояния.

**Первая медицинская помощь утопающему**

 Правильное и своевременное оказание первой помощи пострадавшему зачастую является единственным шансом для него вернуться к жизни. Если волею случая спасателем оказались Вы, то прежде всего необходимо:

**1**. Вытащив пострадавшего из воды, очистить ему полость рта от посторонних предметов (тина, трава и т.д.).

**2**. Уложить пострадавшего на согнутое колено животом и лицом вниз и удалить воду, попавшую в легкие и трахею, путем многократного надавливания рукой на спину.

**3.** Следует помнить, что отсутствие дыхания в течение 1-2 минут может привести к смерти пострадавшего. Основным признаком остановки сердца являются отсутствие пульса, расширенные зрачки. В этом случае необходимо немедленно приступить к проведению искусственного дыхания “рот в рот” и непрямого массажа сердца: 4-5 резких надавливаний на грудную клетку и затем одно вдувание воздуха (16 вдуваний в минуту, 64-90 надавливаний).

У пожилых людей надавливание щадящее, маленьким детям надавливание производить не ладонью, а пальцами.

 **Помните! Жизнь пострадавшего целиком зависит от Вашего умения правильно и быстро оказать первую помощь!**

**Средства спасения**

При спасении людей, оказавшихся в воде, используются следующие средства:

- коллективные спасательные средства;

- индивидуальные спасательные средства;

- оборудование для подводных работ.

**Коллективные средства спасения**

 К коллективным средствам спасения относятся спасательные и дежурные шлюпки, жесткие и мягкие надувные спасательные плоты, плоты-каюты (спасательные отсеки) и капсулы. Все коллективные и индивидуальные спасательные средства окрашивают в оранжевый цвет и снабжают полосами из светоотражающего материала, что способствует их быстрейшему обнаружению в воде.

 Спасательные шлюпки полностью или частично закрытые, являются основ­ными спасательными средствами. Шлюпки обеспечивают плавучесть в случае пробоины в любом месте ниже ватерлинии при полной загрузке. Они сохраняют плавучесть, когда залиты водой.

 Спасательные плоты бывают жесткие и надувные. Плот должен выдержи­вать прыжки людей с высоты не менее 4,5 м. и находиться на плаву в течение 30 суток. Надувной спасательный плот имеет вместимость 10 чел. Жесткий плот сделан из легкого сплава и имеет вместимость также 10 чел.

**Индивидуальные спасательные средства**

 К индивидуальным спасательным средствам относятся спасательные жилеты, круги, нагрудники, а также подручные средства спасения.

 Спасательные жилеты бывают надувные и с твердыми наполнителями, окра­шиваются в оранжевый цвет.

 Спасательные круги изготавливаются из плавучего материала (пробка, пенопо­листирол и др.). Используются также и надувные круги.

 Спасательный нагрудник представляет собой пояс с карманами, заполнен­ными пенопластовым или пробковым материалом. Используются также и надувные на­грудники

**Подручные средства спасения**

 К подручным средствам спасения относятся спасательные концы Александрова, багры, шесты, и другие приспособления.

 **Спасательный конец Александрова** представляет собой плавучий линь, длиной около 30 м., с петлёй диаметром около 40 см. и двумя поплавками [ярко-оранжевого](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82) цвета. На конце петли крепят груз массой 250-300 г., в виде мешочка набитого песком.

![stat8702[1]]()Спасатель забрасывает утопающему конец с петлёй, оставляя противоположный конец себе. Благодаря плавучести, линь держится на поверхности воды. Утопающий берётся за петлю руками или надевает её себе подмышки, после чего спасатель подтягивает его к судну или к берегу. Поплавки при этом дополнительно поддерживают человека на плаву, в некоторой степени являясь слабым подобием [спасательного жилета](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D1%82).

 **Спасательный багор** или **спасательный шест** служит для извлечения пострадавшего из воды.

**Материал подготовила специалист 1 категории ГО ЧС Администрации Зимовниковского сельского поселения**

**И.И.Плешканёва**