**«Безопасность на водоемах в летний период»**

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда

солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и

манит, так и приглашает окунуться.

Окунуться и поплавать — это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых

и дети, и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие.

Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода

уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 ООО населения гибнет 8-10

человек. Пребывание на воде не опасно только тем, кто умеет плавать. Вот

почему первым условием безопасного отдыха на воде является умение плавать.

Человек, хорошо умеюший плавать, чувствует себя на воде уверенно и

спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товаригцу, попавшему

в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

**Осповными причинами гибели на воде являются:**

1. Неумение плавать;

2. Употребление спиртного;

3. Оставление детей без присмотра;

4. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей,

как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди

тонундих около четверти составляют дети до 16 лет.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

• Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет

опасности перегрева.

■ Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде

рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно

увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

■ Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении

могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

• Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания

на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что

влечёт остановку сердца.

Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как

спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного

мозга.

Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к

близко проходящим лодкам, катерам и судам.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

1. Купаться только в отведённых для этого местах\_\_

2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи

3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания

4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах

5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами

6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам

7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли

прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф

дна, появиться посторонние предметы в воде.

Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной

ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем

государственные меры.

В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранить максимум

хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить

наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность,

объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что

предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику,

сменяющуюся отчаянием, чувством обречённости.

Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает

спасти свою жизнь.

Если человек всегда на чеку, ему легче зашитить себя, или, по крайней

мере, он не будет, застигнут врасплох. Нерасторопный, неподготовленный и

неуверенный человек - уже потенциальная жертва.

Основа выживания в экстремальных условиях — познания правил защиты,

рациопального поведения, оказание первой медицинской помощи.

Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах

отдыха — залог безопасности каждого человека.

**Территориальный отдел (по Красносельскому району г. Санкт-Петербурга)**

**управления но Красносельскому району Главного управления МЧС Росснн**

**по г. Санкт-Петербургу н СПб ГКУ «ПСО Красносельского района»**\_\_