**Об обеспечении безопасности граждан в местах**

**массового отдыха и соблюдении правил поведения на водоёмах.**

Перед водной стихией все равны и взрослые и дети. Только соблюдение элементарных правил позволит сохранить Вам жизнь.

Каждый из купальных сезонов имеет свои особенности: начало и конец, температурный режим, количество пасмурных и ясных дней. Наиболее важной является соотношение температуры воздуха и воды. Вода, в отличие от воздуха, имеет свойство постепенного прогревания. Резкий вход в воду при большой разнице температуры тела человека и воды, вызывает эффект «холодного душа», когда резко сокращаются мышцы, сосуды, обжимаются внутренние органы.

**Правило 1-ое:**

Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20оС, воздуха 20-25 оС. Нельзя входить в воду и нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении. Теплопроводность воды в четыре раза больше воздуха. Организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.

**Необходимо:** входить в воду постепенно, выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена, далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

**Правило 2-ое:**

Не умея плавать, нельзя заходить в воду выше пояса, а при наличии течения вообще заходить. Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв – всегда приводит к трагедии. Это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

**Правило 3-е:**

Не купайтесь натощак и раньше 1,5-2 часов после еды. Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент - обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней - кислорода. Они становятся не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде в это время – опасно!

**Правило 4-ое**:

При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы. Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, даже физически подготовленный, не занимаясь плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно постепенно набирать физическую форму.

**Правило 5-ое:**

Вода не любит паники!

***ПОМНИТЕ! Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.***

***Оказавшись в водовороте, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.***

***При судорогах - измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голеностопа - подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.***

***Если Вы заплыли далеко или почувствовали усталость – отдохните на воде. Сменив стиль плавания и, отдохнув, возвращайтесь к берегу.***

***Если Вы попали на участок с водорослями и запутались – не делайте резких движений, а лежа на спине, плавными движениями, с помощью рук освободитесь от них, и плывите обратно тем же путем.***

***Вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.***

Из года в год среди погибших 60-80% составляют лица, употребившие перед купанием или падением алкогольные напитки. Алкоголь всегда понижает степень осторожности к опасности, к воде. Пьяные люди не зовут на помощь. Они считают, что справятся сами и тихо уходят на дно.

**Алкоголь и отдых на водоеме - вещи не совместимые**!

Гибель человека – трагедия. Гибель ребенка – трагедия вдвойне. На водоемах области в год гибнет до 10 детей и подростков. Виной тому чаще всего является недосмотр взрослых: появление детей у водоемов без взрослых; небрежное отношение к правилам поведения на воде; отсутствие на детях индивидуальных средств спасения (жилетов, нарукавников, манишек).

Для ребенка гибель на воде это – миг. Поэтому, если рядом на Вашей даче, дворе есть любая емкость с водой, - не оставляйте детей без внимания!

Во избежание несчастных случаев на водоемах области необходимо соблюдать правила поведения на воде.

**Помните, что** **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;

- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;

- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;

- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;

- подавать ложные сигналы бедствия;

- перемещаться в лодке с места на место при катании;

- использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;

- загрязнять и засорять водоемы;

-не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человек погибает.

**Отделение охраны правопорядка и профилактики Шкловского РОВД**