1. **Водный отдых**

 В первую очередь, работа по обеспечению

 безопасности начинается

 профилактикой.

**Водный отдых**

Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении на водоемах влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления.

Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

- Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в лучезапястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

- Купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

- Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже

 +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодного шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

- Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.

- Не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.

- Желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места.

- Не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.

- Не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смывает все, что находится на берегу. Имели место случаи, когда под дно теплохода или баржи затягивало рядом плавающих людей.

- Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды.

- Нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".

- Нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде.

- Категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.

- Ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – Подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже умеющим хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

- Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

- Если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

- Если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

- Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

- Нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется.

- Нельзя подавать крики ложной тревоги.

- Нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.

- Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.

Устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

- Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.

- Соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

**Здвинский инспекторский участок Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Новосибирской области**

Соучредители: Администрация Светловского сельсовета

 Краснозёрского района

 Новосибирской области;

 Совет депутатов Светловского сельсовета.

 Адрес редакционного Совета:632934 НСО Краснозёрский район

 С.Светлое, ул. Центральная,2

 Тел.8-383-57-63-245;

 Председатель редакционного Совета:

 тел.63-269.