

Лето! А летом, в жару самое заветное желание – искупаться! Вода освежает и придает бодрость. А какое раздолье детям! Они согласны целый день сидеть в воде и выманить их оттуда приходится с большим трудом. Чтобы купание было поистине удовольствием, необходимо соблюдать определенные правила, как себя вести во время купания. Многие, в том числе и дети, игнорируют эти правила, что порой приводит к очень печальным последствиям. Нарушение правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек, из которых около 30% дети. Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, постоянно соблюдать меры безопасности на воде.

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

Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых.

- Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.
- 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.
- 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. 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.
- 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 досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих 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 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.

Следование этим простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

**Старший госинспектор (руководитель) инспекторского участка ГИМС
Ульчского района С.В.Серебряков**