**ПРАВИЛА СОБЛЮДАЕМ – ЖИЗНЬ СОХРАНЯЕМ!**

Гибель людей на воде, к сожалению, остаётся актуальной из года в год. Особое место в этом занимает купальный сезон. На этот период приходится до 85% погибших от удушения водой в течение года. Не стал исключением 2019 год – 56,6%.

Начало купального сезона 2020 года диктуют погодные условия. Официально оно определенно - с 1 июня. К этой дате должны быть закончены работы по подготовке территории пляжа и пляжного оборудования. Спасательные станции и посты начинают работу в летнем режиме.

Но надо помнить, что каждый год с наступлением купального сезона на территории области возрастает число несчастных случаев на воде. В этот период на различных водоемах область теряет до 80% от числа погибших за год и до 95% детей.

Несмотря на климатические сложности купального сезона 2019 года, в результате принятых мер число погибших от удушения водой удалось удержать в пределах 48 человек, в том числе 4 подростков.

Погибли в домашних ваннах – 5 человек, в ходе рыбалки и охоты - 8, совершили суицид - 3. Из 13 человек, погибших при купании 9 (69,2%) были в нетрезвом состоянии.

Основными причинами гибели людей на водах области явились:
несоблюдение Правил охраны жизни людей на водах Республики Беларусь; купание в неохраняемых спасательной службой ОСВОД водоёмах; нахождение в состоянии алкогольного опьянения; оставление детей без присмотра.

С начала 2020 года по сегодняшний день, предположительно от удушения водой, в области погибли 11 человек. Из них 6 человек в ванной комнате, 1 провалился под лед, 4 оказались в воде помимо своей воли из-за несоблюдения правил поведения у воды.

Каждый из купальных сезонов имеет свои особенности, но правила поведения на воде и у воды остаются неизменными.

Самый комфортный температурный режим для начала купания, когда температура воды составляет +18С, а воздуха свыше + 20С.

Резкий перепад температур между воздухом и водой опасен для купания. 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, обжимаются кровеносные сосуды и внутренние органы. При этом возможна потеря сознания, остановка сердца.

*Справочно: В 2014 году в период с 20 мая по 8 июня во время резкого повышения температуры воздуха утонули 9 человек и 7 человек, погибшие по другим причинам, были обнаружены в воде.*

Следовательно,

**Правило 1-ое:**  Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20оС, воздуха 20-25оС. Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, которые представляют серьезную опасность купающимся.

Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем 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. При наличии течения не умеющим плавать вообще нельзя входить в воду, тем более учиться плавать в таких местах.

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 часа 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 вялыми, не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде, тем более плыть, 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! Чтобы с Вами не произошло на воде – не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.

Теоретически, человек, умеющий плавать, а, следовательно – держаться на воде, утонуть не может!

**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. Меняя 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, тихими движениями, с помощью рук освободитесь от них, и плывите обратно тем же путем.

Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Гибель человека – трагедия. Гибель ребенка – трагедия вдвойне. В последние годы гибель детей от удушения водой сократилась. Но она имеет место. 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 – миг. Поэтому, если рядом на вашей даче, дворе есть любая емкость с водой - не оставляйте детей без внимания!

**При отдыхе на водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

* заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
* купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
* прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов, подплывать близко к идущим судам;
* 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;
* купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Алкоголь и отдых на водоеме – вещи не совместимые! В 2018 году на водоемах области при купании погибли 16 человек, из них
12 (75%) были в нетрезвом состоянии.

Вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.

 *Могилевская областная*

 *организация РГОО ОСВОД*

**ПРАВИЛА СОБЛЮДАЕМ – ЖИЗНЬ СОХРАНЯЕМ!**

Гибель людей на воде, к сожалению, остаётся актуальной из года в год. Особое место в этом занимает купальный сезон. На этот период приходится до 85% погибших от удушения водой в течение года. Не стал исключением 2019 год – 56,6%.

Начало купального сезона 2020 года диктуют погодные условия. Официально оно определенно - с 1 июня. К этой дате должны быть закончены работы по подготовке территории пляжа и пляжного оборудования. Спасательные станции и посты начинают работу в летнем режиме.

Но надо помнить, что каждый год с наступлением купального сезона на территории области возрастает число несчастных случаев на воде. В этот период на различных водоемах область теряет до 80% от числа погибших за год и до 95% детей.

Несмотря на климатические сложности купального сезона 2019 года, в результате принятых мер число погибших от удушения водой удалось удержать в пределах 48 человек, в том числе 4 подростков.

Погибли в домашних ваннах – 5 человек, в ходе рыбалки и охоты - 8, совершили суицид - 3. Из 13 человек, погибших при купании 9 (69,2%) были в нетрезвом состоянии.

Основными причинами гибели людей на водах области явились:
несоблюдение Правил охраны жизни людей на водах Республики Беларусь; купание в неохраняемых спасательной службой ОСВОД водоёмах; нахождение в состоянии алкогольного опьянения; оставление детей без присмотра.

С начала 2020 года по сегодняшний день, предположительно от удушения водой, в области погибли 11 человек. Из них 6 человек в ванной комнате, 1 провалился под лед, 4 оказались в воде помимо своей воли из-за несоблюдения правил поведения у воды.

Каждый из купальных сезонов имеет свои особенности, но правила поведения на воде и у воды остаются неизменными.

Самый комфортный температурный режим для начала купания, когда температура воды составляет +18С, а воздуха свыше + 20С.

Резкий перепад температур между воздухом и водой опасен для купания. 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, обжимаются кровеносные сосуды и внутренние органы. При этом возможна потеря сознания, остановка сердца.

*Справочно: В 2014 году в период с 20 мая по 8 июня во время резкого повышения температуры воздуха утонули 9 человек и 7 человек, погибшие по другим причинам, были обнаружены в воде.*

Следовательно,

**Правило 1-ое:**  Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20оС, воздуха 20-25оС. Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, которые представляют серьезную опасность купающимся.

Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем 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. При наличии течения не умеющим плавать вообще нельзя входить в воду, тем более учиться плавать в таких местах.

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 часа 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 вялыми, не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде, тем более плыть, 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! Чтобы с Вами не произошло на воде – не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места.

Теоретически, человек, умеющий плавать, а, следовательно – держаться на воде, утонуть не может!

**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. Меняя 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, тихими движениями, с помощью рук освободитесь от них, и плывите обратно тем же путем.

Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Гибель человека – трагедия. Гибель ребенка – трагедия вдвойне. В последние годы гибель детей от удушения водой сократилась. Но она имеет место. 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 – миг. Поэтому, если рядом на вашей даче, дворе есть любая емкость с водой - не оставляйте детей без внимания!

**При отдыхе на водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

* заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
* купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
* прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов, подплывать близко к идущим судам;
* 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;
* купаться в состоянии алкогольного опьянения.

Алкоголь и отдых на водоеме – вещи не совместимые! В 2018 году на водоемах области при купании погибли 16 человек, из них
12 (75%) были в нетрезвом состоянии.

Вода не прощает беспечности, тем более пренебрежения опасностью.

 *Могилевская областная*

 *организация РГОО ОСВОД*