МАТЕРИАЛЫ

для членов информационно-пропагандистских групп

(июнь 2018 г.)

***О соблюдении мер безопасности, предупреждению несчастных случаев при купании в водоемах***

*Материал подготовлен отделом идеологической работы и по делам молодежи Мостовского райисполкома*

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни людей. Пик гибели людей на воде происходит в период купального сезона. Абсолютное большинство несчастных случаев фиксируется в конце рабочей недели, в выходные и праздничные дни на водоемах, в местах, необорудованных для купания.

Основными причинами гибели людей является купание в необорудованных местах, несоблюдение элементарных правил поведения на воде, купание в состоянии алкогольного опьянения. Большинство несчастных случаев с участием детей происходит вследствие купания без присмотра взрослых.

Большинство несчастных случаев на воде можно было бы предотвратить, предприняв некоторые несложные меры. Пожалуй, главные из них - воздержание от алкоголя во время плавания. Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже опытный пловец обязан быть осторожным, соблюдать дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде в целях своей безопасности и безопасности окружающих.

**Правильное поведение – залог вашей безопасности**

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченными. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия. Не заплывайте в одиночку далеко. Люди, занимающиеся подводным нырянием, иногда перед погружением под воду делают серию глубоких вдохов. Это действительно насыщает кислородом кровь и позволяет дольше продержаться под водой, но иногда это одновременно приводит к обмороку, при котором человек совершенно неожиданно теряет сознание и оказывается в исключительно опасной ситуации.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Оказавшись же в водовороте, не следует поддаваться страху и терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если так не удается освободиться от растений, тогда освободив руки нужно поджать под себя ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Довольно частое происшествие – судорога. Она может возникнуть когда угодно и где угодно, поэтому готовым нужно быть всегда. Если Вы почувствовали, что свело ногу (чаще всего икроножную мышцу) - не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

И, наконец, самое страшное, что может произойти – Вы начали тонуть. Держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, однако необходимо. Не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы всплывете на поверхность. Лежа на животе, чтобы сделать новый вдох, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине, дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух, он будет поддерживать Вас. Руками слегка загребайте воду под себя, это тоже поможет оставаться на плаву. Немного отдохнув, плывите к ближайшему берегу.

**За детьми – повышенное внимание**

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. Внимательно следите за детьми и ни в коем случае не оставляйте их без присмотра возле воды. Вода глубиной в несколько десятков сантиметров - этого вполне достаточно для того, чтобы случилась трагедия.

Не очень полагайтесь на надувные устройства, поддерживающие ребенка на плаву. И детям, и наблюдающим за ними взрослым они внушают ложное чувство безопасности. Иногда малыши выпадают из них, а иногда вместе с ними переворачиваются в воде вниз головой. Примерно две трети несчастных случаев на воде с детьми происходит, когда взрослые хоть ненадолго перестают за ними наблюдать.

Никогда не позволяйте плавать ребенку одному: его должен обязательно сопровождать взрослый или другой ребенок, который сможет поднять тревогу, если внезапно произойдет несчастный случай, который могут не заметить спасатель и другие купальщики. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Отдых у водоема, к сожалению, не всегда заканчивается удачно, поэтому к любым неожиданностям нужно быть готовым как физически, так и психологически. И здесь важно научиться контролировать себя в непредвиденных обстоятельствах, не позволять страху овладеть собой. **Помните, как только Вы успокоитесь и соберетесь, выход из ситуации, даже чрезвычайной, найти будет гораздо быстрее и проще!**

На территории Зеленоградского округа находится 9 водоемов, только в трех из которых разрешено купание, а именно: центральный городской пруд «Ангстрем», «Черное озеро» и «Школьный пруд». В целях обеспечения безопасности граждан в период летнего сезона 2011 года в соответствии с распоряжением Правительства Москвы от 19 апреля 2011 г. «Об организации летнего отдыха и обеспечении безопасности населения на водных объектах города Москвы» сотрудниками Управления по Зеленоградскому АО ГУ МЧС России по г. Москве осуществляются регулярные осмотры пляжей. Наиболее пристальное внимание со стороны Управления МЧС по контролю за состоянием пляжей и соблюдением элементарных правил безопасности на воде уделяется в дни устоявшейся теплой погоды. Для предупреждения несчастных случаев на воде организованы дежурства специально подготовленных сотрудников, медицинских служащих, а также сотрудников правоохранительных органов. В целях недопущения несчастных случаев на воде напоминает жителям и гостям округа о необходимости соблюдения мер безопасности на водоемах: