

## Правила поведения на водоемах в летнее время

Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Когда припекает солнышко, так хочется окунуться в прохладную воду. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы вы перед поездкой на такой отдых вспомнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Документ, в котором отражены все правила поведения на воде, должен быть в каждой администрации и спасательных организациях. Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстеречь на открытых водоемах.



Есть некоторые рекомендации, которые касаются купания:

- Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом.

- Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера.

- Не стоит купаться, если вы только что поели,

должен пройти час–полтора.

Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают. Поэтому особенно важно соблюдать правила безопасности всем категориям граждан.

## Правила безопасного поведения на воде

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.

Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила:

- Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.

- Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.

- Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.

- Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.

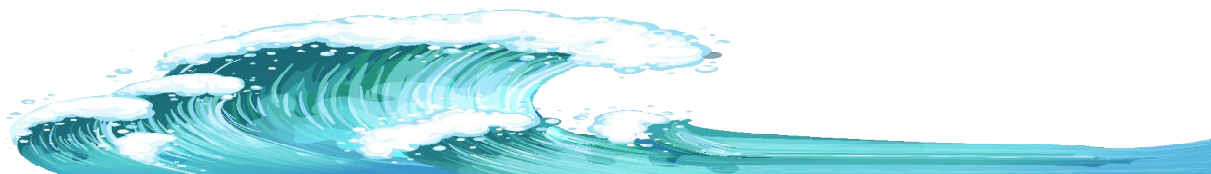
- На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.

- Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.

- Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.

- Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям.



## Поведение во время непредвиденных ситуаций

С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей.

При купании в реках может случиться так, что вы попали в водоворот. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки. Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться.

Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это переплывание реки или озера на спор. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеда, выиграть спор вам, может, и удастся.

Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если ногу в воде свело судорогой. Это очень опасно, потому что на большом расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде.

Безопасность детей на водоемах

Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года актуальны и для детей. Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующим рекомендациям:

- Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах.
- Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу.
- Не разрешайте детям нырять.
- После длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.
- Постарайтесь среди большого количества ребятшек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто.
- Продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых.
- Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит.

Уследить за детьми во время купания достаточно сложно, особенно если их много, как, например, в лагерях. Поэтому с целью безопасности во многих оздоровительных центрах купание запрещено, чтобы не допустить несчастного случая.

Правила купания детей в открытых водоемах

Водные процедуры для ребенка – это очень хорошо и полезно для здоровья, но главное, чтобы это было безопасно. Так как многие отдыхают со своими родителями на берегах рек и озер, отправляются «дикарями» на море, то стоит учесть некоторые универсальные правила:

- В воду заходить ребенку можно, если она прогрелась до 22 градусов, а на улице при этом не менее 25 градусов.
- Лучше купаться в утренние часы.
- Во время первого купания достаточно 2-3 минут пребывания в воде.
- Не окунайте ребенка в воду с головой.
- После выхода из воды надо хорошо вытереть тело насухо и отдохнуть.

Отдых на берегу реки – это прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу положительных эмоций. Главное – выбирать правильные водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года отличаются, и это необходимо учитывать.

