УО «Могилёвский государственный профессиональный агролесотехнический колледж им. К. П. Орловского»

**Правила поведения на воде.**

1. В Республике Беларусь большое количество водоемов, на которых можно прекрасно отдохнуть в летнее время или заняться зимней рыбалкой. Отдых на берегу речки или озера – это прекрасно, но огромное число людей каждый год погибает на воде. Чаще всего это происходит во время купания, особенно в тех местах, которые для этого не предназначены. 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. Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстерегать на открытых водоемах. В зимнее время, когда вода покрыта льдом, некоторые все равно умудряются провалиться под него. Вот почему так важно знать, что такое безопасное поведение на водоемах в различных условиях.

2. Купаться лучше в местах с пологим, чистым дном, тихим течением. Когда ты устал, очень голоден или наоборот, недавно плотно поел, обойдись без купаний. Плаваешь так себе или вообще не умеешь – не заходи глубоко в воду. Отправляйся на речку с семьей или друзьями, а не один. Если вдруг в воде тебя прихватила судорога, не делай резких движений и измени способ плавания. Если угодило попасть в водоворот, вдохни поглубже, погрузись в воду и, сделав мощный рывок в сторону по течению, всплыви на поверхность. Попав в сильное течение, не плыви против него, а постарайся по течению приблизится к берегу. Если запутался в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и попытайся спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Не получилось - подтяни ноги и осторожно освободись от растений руками.

3. Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду!

**Правила поведения на реках и водоемах в летнее время.**

Есть некоторые рекомендации, которые касаются купания:

**- При некоторых заболеваниях могут быть противопоказания 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 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 полбеды, 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 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 ребятишек 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.

**Плавание на глубине и далеко от берега.**

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если ты умеешь хорошо плавать. Тогда ты не растеряешься и не утонешь, даже оказавшись в затруднительном положении. Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

***Ваши действия:***

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись не спину, ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю судорогу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте это сделать руками.
5. В крайнем случае, растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.
6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

***Длительное плавание может вызвать усталость. Ваши действия:***

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.
2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, повернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, старайтесь привлечь к себе внимание.

***Если Вас подхватило сильное течение:***

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

***Если Вы оказались в воде, не умея плавать:***

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

**Правила поведения на водоемах зимой.**

Казалось бы, пришла зима, лед сковал все реки и озера, и можно смело кататься на коньках, играть в хоккей. Но стоит сказать, что правила безопасного поведения на водоемах зимой также должны соблюдаться.

Вот несколько правил, которые помогут вам сохранить свою жизнь и здоровье на водоеме в зимнее время:

- Выдержать одного человека может лед, толщиной не менее 7 сантиметров.

- Вблизи различных стоков лед, как правило, не слишком крепкий.

- Не проверяйте прочность льда ударами ноги по нему.

- Если вы передвигаетесь по замерзшему водоему, то лучше идти по уже протоптанной тропинке.

- Когда идете группой, то расстояние между вами должно быть 5-6 метров, особенно, если местность незнакомая.

- Нести рюкзак лучше на одном плече, чтобы в экстренном случае использовать его как подручное средство.

- Если так случилось, и вы провалились под лед, то раскиньте широко руки и удерживайтесь за края льда, чтобы не уйти под него с головой. Без паники потихоньку выбирайтесь из полыньи, наползая грудью и по очереди вытаскивая ноги.

В любой непредвиденной ситуации надо сохранять спокойствие и хладнокровие, а чтобы исключить такие случаи, необходимо всегда помнить про безопасное поведение на водоемах в различных условиях.

Вода и опасность – это понятия, которые стоят совсем рядом, поэтому только от вас зависит, станет для вас водоем местом отличного отдыха или принесет несчастье.

Прежде чем отправиться на лед выясните тип ледяного покрова и его толщину. В разных местах рек и озер толщина льда может варьировать. В устьях рек прочность ледяного покрова ослаблена из-за течений.

При нахождении на льду в одиночку или вдвоем, толщина льда должна быть не менее 15 см. При нахождении на льду группы людей - не менее 20 см. Голубой цвет ледяного покрова свидетельствует о том, что лед прочный, белый - прочность вдвое меньше, серый - указывает на присутствие воды.

***Что делать если вы провалились под лед?***

1. Не пытайтесь немедленно выбраться на лед, поскольку в том месте, где вы провалились, он, скорее всего, непрочный.

2. Лягте на живот в позу пловца. Пока между слоями вашей одежды остается воздух, она поможет вам держаться на плаву.

3. Старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Добравшись к краю полыньи, постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лед.

4. После того, как основная часть туловища окажется на льду, отползите или откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, отталкиваясь руками и ногами.

5. Выбравшись на сушу, поспешите согреться.

***Что делать если кто-то провалился под лед?***

Оказание помощи провалившемуся под лед человеку - чрезвычайно опасное занятие. Чтобы помочь пострадавшему и не пострадать самому, придерживайтесь следующих правил:

1. Подумайте, сможете ли вы оказать помощь самостоятельно или лучше позвать кого-нибудь еще.

2. Если поблизости никого нет, кто бы мог помочь, вооружитесь палкой, шестом веревкой или доской и осторожно ползите к полынье, равномерно распределяя вес вашего тела по поверхности, и толкая спасательное средство перед собой.

3. Приблизившись на максимально возможное безопасное расстояние от полыньи, протяните пострадавшему палку, шест или бросьте веревку.

4. Когда начнете вытягивать пострадавшего, попросите его работать ногами - так будет легче вытащить его из полыньи.

5. Вытащите пострадавшего в безопасное место и окажите первую помощь, необходимую при переохлаждении организма. Вызовите скорую помощь.

Инженер по охране труда В. И. Гурецкий