**Безопасность на водоемах**

Купание в водоёмах приносит безусловно огромную пользу для нашего организма, но главное, чтобы это было бы еще безопасно. Независимо от разновидностей водоёмов, будь то море, озеро или небольшая речка необходимо знать и соблюдать правила и меры безопасности на воде. К сожалению, некоторые пренебрегают безопасностью на воде, тем самым подвергая опасности свою жизнь и рискуя здоровьем.

Необходимо помнить, что, находясь в воде или рядом с водой, нельзя терять бдительность и ослаблять контроль ни на минуту, особенно в случае, если рядом с вами резвятся дети. Предлагаем вашему вниманию несколько простых правил, соблюдая которые можно избежать трагедии.

Зачастую люди, решившие приятно провести время около водоёма, берут с собой не только легкие закуски и прохладительные напитки, но и алкоголь. Не стоит заходить в воду в нетрезвом виде, так как после употребления спиртного повышается вероятность судорог, нарушается координация движений и притупляется чувство самосохранения, поэтому пьяный человек подвергает себя серьёзной опасности утонуть, даже если он умеет плавать.

Некоторые граждане самонадеянно игнорируют таблички, запрещающие купаться в данном месте. В итоге подобные смельчаки могут заразиться различными инфекционными заболеваниями, которые требуют длительного лечения и наносят серьёзный (иногда непоправимый) урон здоровью. Также можно зацепиться, например, за корягу на дне и погибнуть, захлебнувшись, или же распороть ногу острой арматурой или стеклом. Поэтому ни в коем случае нельзя отмахиваться от запрещающих знаков и купаться в опасных местах.

Обычно люди приходят на водоём в жаркую погоду в надежде искупаться в тёплой воде и полежать на солнце, добиваясь ровного загара. Нельзя забывать о необходимости головного убора и нужно стараться избегать пика солнечной активности. Лучшее время для солнечных ванн — утро и вечер. Также всегда берите с собой на пляж несколько бутылок чистой негазированной воды и пользуйтесь солнцезащитными кремами для лица и тела. После загара обязательно нанесите на кожу увлажняющее средство.

Не оставляйте купающихся детей без присмотра, так как трагедия на воде может произойти буквально за считанные секунды.

После купания обязательно примите душ, чтобы смыть с себя частицы водорослей, песок и прочую грязь.

Соблюдая приведенные ниже правила поведения на водоемах, вы проведете свое время отдыха безопасно и с пользой для здоровья:

- Купание в алкогольном состояние запрещено;

- Не купаться в грязных водоемах;

- Не купаться во время дождя, грозы;

- Не купаться одному;

- Водные виды транспорта используют в дали от мест купания людей;

- Купаться только в местах с установленными табличками разрешения на купание;

- Не заплывать за буйки, не прыгать с высоты в незнакомых местах купания;

- Не нырять на глубину неизученной местности;

-Не оставлять без присмотра детей, не умеющих плавать;

-Плавать на надувных матрацах, не умеющим плавать,

- При онемении ноги со всей силой потяните на себя ступню за большой палец.

Если все же случилась непредвиденная ситуация, увидели начал тонуть человек: посмотрите поблизости спасателей, попросите помощи. Если нет добирайтесь до человека вплавь, постарайтесь успокоить его, попросите человека держаться как можно крепче за ваши плечи. Если он без сознания, паникует поднырните под него, захватите за волосы, руки, ноги и тащите к берегу. Вытащив пострадавшего извлеките из верхних дыхательных путей воду и инородные тела. Вызовите скорую помощь.

₽