

## ***Правила безопасного поведения на водоёмах в летний период***

-Ребята, вот и закончился учебный год, и вы все будете отдыхать, набираться сил на новый учебный год. А что за летний отдых без купания? Особенно когда солнышко припекает, а прохладная вода речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться. Но и манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение, читать. Но, научившись плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать.

Почему мы так любим купаться?

- Маленьким детям одним купаться нельзя, ходить на пляж можно только с родителями. Старшеклассники уже более самостоятельные, родители отпускают их одних на водоёмы. Но как маленьким, так и большим ребятам, нельзя забывать простые правила, которые сделают ваш отдых безопасным для вашего здоровья.

- Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня эти правила примерно те же:

### **Правила поведения на воде:**

1. Купаться только в разрешённых местах, на пляже. На пляже для людей сделаны удобные, безопасные места, а дно моря чистое. Здесь есть раздевалки, место, где дежурит спасатель, на некоторых пляжах есть навесы, где можно спрятаться от палящего солнца. В незнакомых местах под водой может быть разный мусор, большой камень или палка, поэтому купаться и нырять там опасно для жизни.

2. Нельзя купаться, если температура воздуха ниже 22°C, а воды - ниже 18°C.

3. Не купайтесь сразу после еды, подождите 1,5-2 часа.

4. Нельзя купаться, если вы плохо себя чувствуете (при насморке, кашле, недомогании).

5. Нельзя входить в воду разогревшимся, и тем более вспотевшим (после бега, прыжков, игр).

6. Нельзя купаться в штормовую погоду. Волны могут поднять камни в воде, которые могут ударить или вас может накрыть большая волна и тогда можно утонуть.

7. Не устраивайте в воде опасные игры.

8. Не заплывайте далеко на надувных кругах и матрасах. Ветер может унести их далеко в море, а вместе с ними и тебя.

9. Не подплывайте близко к кораблям, лодкам, катерам. Не заплывайте за буйки и не взбирайтесь на них.

10. Не плавайте на самодельных плотках. Они могут не выдержать ваш вес, развалиться или перевернуться.

11. Не переохлаждайтесь. Выходить из воды надо до появления озноба. Если долго купаться, то можно заболеть даже летом.

12. Если вы решили покататься на лодке, помните:

- Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт волне.

- Не подплывайте к проходящим кораблям.

- Не прыгайте в воду с бортов лодок.

- Не меняйтесь местами при движении лодок, не стойте на сиденьях, не садитесь на борта.

- Если лодка перевернулась, не отплывайте от нее до прибытия помощи.

### **А что же делать, если вы вдруг поняли, что тонете?**

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому что заплыв далеко и испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надейтесь только на себя.

1. Если у вас свело ногу судорогой, то примите позу «поплавок» и потяните на себя стопу.

2. Если вы сможете проплыть только 5 метров, значит, сможете проплыть и все 50 м!

3. Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не кричите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

4. Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. Вы знаете, как можно отдохнуть на воде? Первый способ - лежа на спине. Надо раскинуть руки и ноги, лечь головой на воду, закрыть глаза и расслабиться. При этом нужно только чуть-чуть двигать ногами, помогая себе держаться в горизонтальном положении. Медленно вдохнуть, задержать воздух, медленно выдохнуть.

5. Второй способ - «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к груди, потом медленно выдохнуть в воду. После этого - быстрый вдох над водой, и опять «поплавок». Отдохнули - поплыли, отдохнули - поплыли, так постепенно вы доберетесь до берега.

6. Когда вы вышли на берег и начали загорать, нужно помнить, что опасным может быть не только море, но и солнце.

### **Как же правильно принимать солнечные ванны.**

1. Солнечные ванны (т. е. пребывание на солнце без одежды) рекомендуется принимать в тени деревьев или под тентом.

2. Нельзя загорать натошак.

3. Загорать лучше не лежа, а в движении, обязательно надев головной убор.

4. Лучшее время для этого — между 7 и 11 ч утра, а также начиная с 15 ч и до захода солнца. Утром солнце самое «спокойное», а в период с 11 до 15 ч солнечные лучи опасны.

5. В первый день приема солнечных ванн время пребывания на солнце должно быть минимальным — 10—15 мин. Вообще вначале рекомендуется подвергать загару не все тело, а только ноги.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы в одночасье стать «шоколадным». Это может привести к ожогам, образованию долго не заживающих ран. Кто загорает неразумно, тот подвергает риску свое здоровье и преждевременно стареет, обзаводясь ранними морщинами. В дальнейшем надо постепенно увеличивать длительность приема солнечных ванн на несколько минут в день — в среднем на 5—10 мин.

7. Избежать неприятностей помогают косметические средства, дающие высокий светозащитный эффект. Это различные кремы для загара, а также после загара. Чем больше на креме маркировка SPF, тем больше защита от солнечных лучей.

8. Особая осторожность требуется лицам с очень белой кожей, светлыми или рыжими волосами; тем, у кого много родинок.

9. Если вы все-таки обгорели, то можно воспользоваться специальными косметическими средствами, предназначенные для сохранения загара. Они обычно обладают увлажняющим и успокаивающим эффектом. Если ожог сильный, в аптеке можно купить средство от ожогов. Если у вас нет возможности купить специальные средства, то можно смазать тело сметаной или кефиром.

**Не рекомендуется в жаркую погоду:**

- употреблять спиртные напитки;
- есть острые и пряные блюда;
- протирать кожу одеколоном;
- мыться с мылом до и после принятия солнечных ванн.

Пренебрегая приведенными правилами, можно получить солнечный или тепловой удар. Солнечный удар можно получить, находясь под прямыми лучами солнца без головного убора. Тепловой удар происходит от потери большого количества жидкости в жаркую погоду. Признаки ударов: повышение температуры тела; тошнота; рвота; головокружение и головная боль; шум в ушах; рябь в глазах.

**Первая помощь при солнечном ударе:**

отвести пострадавшего в тень;

положить ему на голову холодное полотенце или лед;

снять стесняющую одежду;

дать выпить теплой минеральной воды;

- если человек потерял сознание, необходимо срочно вызвать «скорую Помощь», поскольку такое состояние может угрожать жизни.

Ребята, если вы будете помнить и выполнять эти простые правила поведения у водоёма и на воде, то от летнего отдыха получите только удовольствие. А мы желаем вам хороших каникул.