



## ИНФОРМАЦИЯ от ГИМС. БЕЗОПАСНОСТЬ на ВОДЕ.

С водой связано очень большое количество несчастных случаев.

подавляющее большинство из них – следствие легкомысленного поведения и пренебрежение простейшими мерами безопасности. Соблюдение правил безопасности на воде – залог хорошего отдыха и уверенности, что он не закончился трагедией.

### **Что может случиться?**

В водоеме можно элементарно утонуть. В России ежегодно тонут до 20 тысяч человек – это очень серьезная цифра. Порядка 30-35% приходится на долю детей.

Кроме того, купание в неизвестном водоеме может быть чревато серьезными травмами: можно пораниться о дно или о предметы, которые есть в воде. Кроме того, можно заболеть, что обычно не смертельно, но также достаточно неприятно. Это основные опасности, которые подстерегают вас в наших водоемах. А теперь поговорим о том, как их избежать.

### ***Как не утонуть во время купания?***

Если вы думаете, что для того, что бы утонуть, нужно не уметь плавать – вы очень сильно ошибаетесь. Большинство из тех, кто тонут – как раз умеют очень хорошо плавать. Дело в том, что если человек не умеет плавать, он никогда не окажется на глубине, поэтому и риск утонуть для него сведен к минимуму. А почему люди тонут? Давайте разберемся.

### **Почему люди тонут?**

Судороги – одна из самых частых причин. Если вы думаете, что у вас сведет одну ногу и вы и без нее легко выплывете, то это не так. Да, опытный пловец может плыть вообще без ног или без рук, но тут дело в том, что судорога – это очень сильная и внезапная боль. Человек может хлебнуть воды и после этого он начинает тонуть. Судороги чаще всего случаются в холодной воде.

Удар о дно или различные предметы в воде (бревна и т.д.) также часто являются причиной, почему люди тонут.

Паника также может быть причиной. Пример: человек заплыл далеко, испугался или осознал, какая под ним глубина и запаниковал. Обычно случается с неопытными пловцами.

Опасности в самой воде – водовороты и течения также могут быть причиной, почему человек начинает тонуть. Течения сами по себе не могут быть причиной, но они могут отнести вас далеко от берега. Также не стоит забывать про сильные волны, в которых можно легко захлебнуться.

Алкоголь – топ 1 среди всех причин, почему люди тонут. Именно пьяные люди ныряют в незнакомых местах, долго купаются в холодной воде (до судорог), заплывают очень далеко и т.д.

### **Как не утонуть?**

В принципе, прочитав причины, почему люди тонут, вы уже можете понять, как не утонуть. Основные же правила безопасности вы можете прочитать ниже. Если вы будете им следовать – вы не утонете никогда.

- При температуре воды ниже +15 не стоит купаться и тем более заплывать очень далеко. Это чревато не только судорогами, но и шоком от холода, который может наступить внезапно. Вы просто можете потерять сознание и пойти ко дну.

- Купайтесь и тем более ныряйте только в знакомых местах. Если вы пришли на незнакомый водоем, не стоит в нем нырять или далеко отплывать от берега. Особенно это касается рек, где можно попасть в сильное течение. И уж тем более не стоит купаться в незнакомых водоемах одному.
- Если в месте купания установлены буйки – не нужно за них заплывать. Поверьте, обычно их ставят не просто так.
- Не подплывайте к судам, особенно к крупным – вас может затянуть под них.
- Если сильный прибой, штормовая погода или надвигается гроза – откажитесь от купания.
- Не стоит далеко заплывать на автомобильных камерах, надувных матрацах и прочих изделиях. Особенно если вы не очень хорошо плаваете.
- Не рекомендуется купаться в течении двух часов после еды (речь идет о достаточно плотном обеде, например).
- Не стоит прыгать в воду и сразу же далеко плыть без адаптации к воде, особенно если до этого вы долго загорали на пляже или занимались активной физической деятельностью. Ваш организм должен привыкнуть к смене внешних условий.
- Избегайте заболоченные места, а также те, где много тины и водорослей – в них легко запутаться. Особенно опасными могут быть мелкие озера, где глубина может не превышать одного метра, зато на дне может лежать метровый слой ила, в котором можно легко увязнуть.
- Если вас подхватило сильное течение, не нужно плыть ему навстречу, нужно двигаться по течению, постепенно смещаясь к берегу.
- Если вы попали в водоворот, то из него проще всего выбраться следующим образом: вдохните воздуха, нырните и под водой постарайтесь свернуть в сторону.
- Относитесь с осторожностью к играм в воде со своими друзьями, особенно на глубине. Из-за таких шалостей тонет довольно много людей и уж точно не стоит выкидывать из лодки тех, кто не умеет плавать или шутить другим подобным образом.
- Нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения. Мы понимаем, что это знают все, но тем не менее все равно купаются.

Чтобы избежать несчастных случаев, рекомендуем отдыхать на оборудованных пляжах.

С уважением Государственная инспекция по маломерным судам.