**Правила безопасности при купании**

 Не за горами долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Вода освежает и придает бодрость. Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура. А какое раздолье детям! Они согласны целый день до посинения сидеть в воде и выманить их оттуда приходится с большим трудом. Чтобы купание было поистине удовольствием, необходимо соблюдать определенные правила, как себя вести во время купания. Многие, в том числе и дети, игнорируют эти правила, что порой приводит к очень печальным последствиям. Поэтому в очередной раз хочу напомнить о правилах поведения на воде в летний период.

Купание разрешается в оборудованных водоемах или на пляжах, которые соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям. Если оборудованного пляжа по близости нет, для купания необходимо выбрать подходящее место. Удобнее всего остановиться на пологом песчаном берегу, с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном, без быстрого течения, водорослей, тины, подальше от обрывистых, заросших или заболоченных берегов. В воду нужно входить осторожно. Никогда не прыгайте с незнакомого берега — можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев или другие предметы, находящиеся на дне. Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения, также распивать спиртные напитки. Находясь в воде, категорически запрещается подныривать под плывущим человеком, «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи, также нырять с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств. Не купайтесь в одиночестве. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу. Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу. Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите. Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой. Частой причиной несчастья на воде являются судороги (непроизвольное сокращение мышц). Они возникают при утомлении определенных групп мышц во время длительного и однообразного плавания, или при переохлаждении. Если судорожный спазм случился, когда пловец отплыл далеко, то ни в коем случае не следует лихорадочно плыть к берегу, т.к. резкие движения только усугубят дело. Нужно сделать следующее: глубоко вздохнув, поджать колени к груди, взять стопу в руки и резко потянуть на себя, удерживая в таком положении до исчезновения судороги, затем сильно размять сокращенную мышцу. После этого можно спокойно плыть к берегу, делая все движения плавно, без рывков.

 Если с взрослыми более-менее понятно, то по отношению к детям правила безопасного купания должны соблюдаться очень строго. Маленькие дети должны купаться только под присмотром взрослых. Нельзя ни на минуту выпускать их из поля зрения. Ослабление внимания - причина несчастных случаев с детьми.  Взрослые должны рассказать детям о правильном поведении на воде, особенно если они отправляются в оздоровительный лагерь или туристические походы.

 Купайтесь, загорайте. Счастливого вам отдыха! И соблюдайте при этом меры предосторожности и тогда ваш отдых по-настоящему будет здоровым, радостным и безопасным.

**Единая служба спасения – 101 (112)**

**Госинспектор ГИМС Островских С.Г.**