

## Правила отдыха на воде.

Различаются три стадии действия воды на организм при купании. Вначале под влиянием холодной воды наступает сужение кровеносных сосудов. Вследствие этого кожа становится бледной и холодной на ощупь. Это первая стадия действия воды на кожу. В случаях воздействия на кожу особенно холодной воды появляется так называемая «гусиная кожа». Натренированный, привыкший к холодной воде человек ощущает при этом озноб, иногда появляется дрожь. В результате усиления деятельности сердца кожные сосуды вскоре расширяются, кожа становится красной и разогревается. Ощущение озноба сменяется приятным ощущением тепла и бодрости. Это - вторая стадия действия воды на кожу.

Но при дальнейшем охлаждении организма водой, особенно во время продолжительного пребывания в холодной воде, наступает третья стадия, которая характеризуется опять сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют, вновь появляется озноб. При появлении вторичного озноба необходимо прекратить купание и посредством энергичного растирания тела полотенцем добиться покраснения и согревания кожи. В противном случае возможно серьезное заболевание организма.

Следовательно, вода является средством оздоровления организма, укрепления здоровья человека лишь при условии правильного ее использования. Чрезмерное купание, особенно в холодной воде, вредно для здоровья и опасно для жизни, ведет к несчастным случаям на воде.

Главной причиной несчастных случаев с людьми на реках, озерах и прибрежных участках морей является неумение плавать.

Но бывают случаи, когда и умеющие плавать гибнут в воде, когда люди в нетрезвом виде считают, что им море по колено, и, действительно тонут даже по колено в воде.

Довольно часты несчастные случаи при плавании с переполненным желудком. Деятельность легких и сердца в таком случае крайне стеснена, получается перегрузка этих органов, которая приводит к обмороку или к рвоте, причем содержимое желудка может проникнуть в дыхательное горло и вызвать удушье.

Нередко причиной гибели на воде являются водовороты, затягивающие даже опытных пловцов; подводные течения, парализующие волю плывущего; водоросли, сковывающие движения ныряльщика. Особенно опасными для ныряния являются места на реках и озерах с резкими очертаниями дна, острыми выступами подводных скал, сваями, затонувшими бревнами и т.д..

Особенно следует выделить те многочисленные случаи, когда причинами гибели в воде являются излишняя самонадеянность, неосмотрительность, хвастовство. Граждане, обладающие этими пороками, купаясь, стараются продемонстрировать свое мастерство в плавании. Они уплывают далеко от берега, не рассчитав своих сил на обратный путь и допускают ряд других грубых ошибок.

На побережье морей часто пловцы становятся жертвами ухарства. Пренебрегая предупреждениями, они продолжают оставаться в воде даже при 4-5-балльных штормах. Опасность такого купания понятна: разбушевавшаяся морская стихия выбрасывает пловца на берег. От огромной силы удара купающийся теряет сознание и погибает.

**Но больше всего несчастных случаев на воде происходит с детьми, особенно в первые дни купания, когда они после зимнего перерыва идут к воде. И в самом деле: место для купания еще незнакомо, организм впервые принимает первую**

**зарядку, закалка и тренировка отсутствуют, а иногда не бывает надзора старших. В воде ребята позволяют грубые шалости, хвастаются друг перед другом своим умением держаться на воде, соревнуются на дальность заплыва и находятся в воде длительное время. В результате нарушений правил поведения на воде ребята тонут. Особенно это касается детей, которые купаются без присмотра старших**

Немало несчастных случаев приносит катание на гребных лодках. Катаясь на лодках, некоторые граждане не считают нужным наблюдать за движением соседних и встречных лодок и судов. В результате этого происходят столкновения. Лодка от удара о встречную лодку может перевернуться, катающиеся могут оказаться в воде, что для не умеющих плавать является большой опасностью.

Катающиеся на лодке иногда пересаживаются с места на место во время движения. Это опасно, так как при пересаживании можно потерять равновесие и упасть в воду.

Немало бывает несчастных случаев при катании на перегруженных лодках. Как правило, на водной станции лодку берут первоначально два человека. Затем они подходят к берегу и еще берут 2-3 человек, тем самым перегружая лодку. Одно неосторожное движение — и лодка опрокидывается; при этом часть катающихся спасается, а часть тонет.

Чаще всего люди тонут при купании, катании на лодках в нетрезвом виде и из-за нарушений ими правил поведения на воде.

**Отдел по вопросам ГО и ЧС, режимно-секретной работы,  
ЕДДС и системы-112**

**Единая дежурно диспетчерская служба - 88663995321**

**«Телефон доверия» ГУ МЧС России по КБР 39-99-99**