

## **Личная безопасность на воде**

**Вот и лето. Нормальное лето, жара перемешивается с прохладными, дождливыми днями. В жаркие сухие дни пляжи, как официальные, так и неофициальные, заполнены загорающими и купающими людьми. Но, отдыхая на воде, не стоит расслабляться до такой степени, когда вопросы личной безопасности, безопасности на воде уходят на второй план или о них забывают совсем.**

Сейчас распространен отдых с использованием лодок, катеров, гидроциклов, но не стоит забывать, что они, как и все транспортные средства, относятся к источникам повышенной опасности и относиться к ним с осторожностью надо не только тем, кто на них катается, но и людям, отдыхающим вокруг, не стоит забывать о личной безопасности.

Для начала, стоит отметить, что продажа катеров и аренда лодок и гидроциклов должны осуществляться компаниями официально зарегистрированными, могущими поддерживать безопасное использование водного транспорта и хорошее техническое состояние его. Пора, для обеспечения безопасности на воде, ужесточить требования к людям, управляющим катерами, лодками и гидроциклами. Достаточно вспомнить широко известные несчастные случаи, преступления, произошедшие при непосредственном участии водного транспорта.

Ну и самое главное, не надо лезть в воду и строить из себя человека-амфибию, если не умеешь плавать, а дети должны быть всегда под присмотром взрослых, даже если им тоже хочется искупаться. Для обеспечения личной безопасности, лучше всего, купаться и отдыхать в специально отведенных местах, пляжах. И ни в коем случае нельзя купаться после принятия «на грудь».

Если у купающегося человека случилась судорога, то необходимо сразу же выйти из воды. При невозможности это сделать, надо перевернуться на спину и плыть на спине. При судороге пальцев руки, нужно быстро сжать пальцы в кулак, резко махнуть рукой, разжав при этом кулак. Если судорога икроножной мышцы, то надо, согнувшись, взять стопу обоими руками и подтянуть ее вперед, сгибая ногу в колене. При судороге бедра нога подтягивается, взявшись руками за голень, к спине.

Самое основное, для обеспечения личной безопасности, не паниковать, человек обладает положительной плавучестью и при нормальных условиях не может утонуть. Чаще всего, несчастные случаи происходят по независящим от человека обстоятельствам или при несоблюдении правил безопасности на воде.

**При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112.**