**«Что должен знать школьник о мерах безопасности и**

**охране жизни на воде»**

Ребята! Наступает долгожданная пора летних купаний и лодочных прогулок. Известно, что, купаясь или катаясь на лодке, вы укрепляете свой организм, развиваете ловкость и выносливость. Но вот беда – нередко и купающиеся и катающиеся на лодках нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Между тем вода не любит шуток. Она жестоко наказывает тех, кто, купаясь, не знает чувства меры, не соблюдает правил безопасности на воде и допускает грубые шалости. Чтобы предупредить вас от несчастных случаев во время купания и катания на лодке, расскажем вам о том, что нужно знать о мерах безопасности на воде. Прежде всего, поговорим о воде и ее значении для здоровья человека.

а) Вода – один из главных природных факторов жизни на земле. Жизнь без воды невозможна.

б) Если мы посмотрим на карту нашей Родины, то увидим, что по ее территории протекает огромное количество рек. Ее берега омывают воды 14 морей. У нас много глубоководных озер. В областях, районах и городах, расположенных непосредственно у берегов морей, рек и озер, живут и трудятся миллионы людей. У воды проводят свой отдых сотни тысяч граждан. В этих местах расположены многочисленные санатории и дома отдыха. И дети, и взрослые широко используют водные богатства нашей страны.

в) Какую же пользу приносит вода для здоровья человека? Медицина установила, что вода – чудесное средство для отдыха, оздоровления организма и повышения работоспособности. Каждому известно, как приятно для организма искупаться, поплавать в летний жаркий день. Человек, истомившийся от летней жары, после купания в реке или в море ощущает свежесть, бодрость и силу.

Полезно для организма закаливание водой.

г) Различают три фазы действия холодной воды на организм. Сначала происходит резкое сужение сосудов кожи, в результате которого кровь отливает к внутренним органам. Кожа становится бледной и холодной, нередко шероховатой. Человек испытывает чувство холода. Эта первая фаза действие оды на сосуды кожи. Вторая фаза характеризуется растяжением кожных сосудов, бледность кожи сменяется ее покраснением, кожа при этом краснеет и разогревается. Ощущение озноба сменяется приятным ощущением тепла и бодрости. Сужение сосудов в первой фазе и расширение во второй является прекрасной гимнастикой для сосудов кожи.

При длительном охлаждении наступает третья фаза, которая характеризуется вторичным сужением сосудов кожи с явлением венозного застоя. Кожа при этом бледнеет, губы синеют, вновь появляется озноб. Причиной этому является то, что организм отдает тепла больше, чем вырабатывает. Это ведет к переохлаждению купающегося в воде – к опасным для жизни судорогам. Поэтому с появлением вторичного ощущения холода следует немедленно прекращать купание и энергичным растиранием тела полотенцем добиться его покраснения и согревания. В противном случае неизбежно возникнет простудное заболевание организма.

Следовательно, вода является прекрасным средством оздоровления организма и повышения его работоспособности лишь при условии разумного ее использования.

Нарушение правил поведения на воде при купании или катании на лодках может привести к несчастным случаям.

Установлено, что большинство несчастных случаев с ребятами на воде происходит из-за неумения плавать. Не умеющий плавать, попав на глубокое место, легко теряется и тонет. Нередко плохо плавающие школьники уплывают далеко от берега и, не рассчитав своих сил, погибают. Немало несчастных случаев с ребятами происходит в запретных для купания местах. Некоторые мальчики и девочки любят показать, что они умеют плавать лучше других, стараются заплыть подальше, нырнуть глубже, прыгнуть в воду с лодки. Эти ребята забывают, что показное удальство смелому и ловкому не к лицу. Кроме того, нарушая правила поведения на воде, такие ребята ставят себя в опасное положение. Многие ребята любят нырять в воду с высоты. Безусловно, красивый прыжок в воду заслуживает высокой похвалы. Но ныряние – одно из самых опасных спортивных упражнений, требующее не только смелости, но и знания правил ныряния. Забывая это, ныряльщики нередко попадают в беду.

Немало ребят становятся жертвой ухарства и зазнайства на побережье морей. Пренебрегая предупреждениями, они продолжают оставаться в воде даже при 4-5-ти бальных штормах. Вся опасность такого купания заключается не столько в плавании на волнах, сколько в выходе на берег. Разбушевавшаяся стихия выбрасывает тонны воды на берег. И горе тому пловцу, который попадает в эту лавину. От оглушительного удара такой пловец теряет сознание, и волны тут же уносят его в море.

Из сказанного видно. Что причин несчастных случаев с ребятами на воде много. Все они являются следствием нарушения мер предосторожности и правил поведения на воде при купании и катании на лодке.

Прибайкальский инспекторский участок ГИМС