|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№**  **29(152)** | **Периодическое печатное издание органов местного самоуправления Шипицынского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области** | **22.07.2015г.** |        |  |  | | --- | --- | | **Учредитель:**  **Администрация МО Шипицынского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области** | **Наш адрес: 632700 Новосибирская область, Чистоозерный район, с.Шипицыно, ул. Редько,65**  **Телефон 8(383)6893-192** | | **Редактор: Макаркина Г.Д.**  **Ответственный: Макаркина Г.Д.**  **Тираж 10 экз.** |   ***В НОМЕРЕ*:**   1. **Статья «НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ И ИХ ПРИЧИНЫ»**   НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ И ИХ ПРИЧИНЫ  Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении на водоемах влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления, так по Новосибирской области по состоянию на первое июля текущего года на водоемах в результате утопления погибло 25 человек из них четверо детей. Основная причина гибели людей купание в местах несанкционированного массового отдыха населения, купание в нетрезвом состоянии и не соблюдение элементарных правил поведения на водных объектах.  Чтобы избежать беды, взрослым и детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:   1. Купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегревания. Температура воды должна быть не ниже + 17–19 градусов, в более холодной — находиться опасно. 2. Плавайте в воде не более 20 минут, при этом это время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3–4 минут. 3. Не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15–20 минут. 4. Не  ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания. 5. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга. 6. Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым и чистым дном. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь могли что-то бросить в воду или течением могло принести опасные предметы. 7. Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого и в местах, где неизвестна глубина и состояние дна. 8. Не заплывайте далеко, особенно за буи, потому что можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Научитесь «отдыхать» на воде. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями конечностей, вы сможете отдохнуть. 9. Если Вас захватило течением, не стремитесь с ним бороться. Нужно плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу. Не теряйтесь, даже если Вы попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплыть. 10. Не плавайте на надувных матрасах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, с них может, выйти воздух и они потеряют плавучесть. 11. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильном волнении воды. Плавать нужно только вдоль берега и обязательно под постоянным присмотром, чтобы своевременно могла прийти помощь. 12. Не допускайте грубых игр на воде: подплывать под тех, кто купается, хватать их за ноги, «топить», подавать ошибочные сигналы о помощи и др. 13. Купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра взрослых, которые хорошо умеют плавать. Учиться плавать обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей. 14. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. 15. Не заплывайте за ограничительные знаки, которые ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубины, и где гарантировано отсутствие водоворотов и других опасностей. 16. Не влезайте на технические, предупредительные знаки, буи и другие предметы. 17. Не приближайтесь к судам, лодкам и катерам, которые проплывают вблизи Вас. 18. Не используйте моторные, парусные, весельные лодки, другие гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды, скоростные моторные плавсредства, водные мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.   **Категорически запрещается:**   * купание в затопленных карьерах, каналах, озерах, пожарных водоемах, прудах, морских акваториях и других водоемах, которые не имеют оборудованных пляжей сезонными спасательными постами. * в детских оздоровительных учреждениях купание разрешается только группами не более 20 человек. За этими детьми должно вестись непрерывное наблюдение дежурными воспитателями и инструкторами. * купание детей при отсутствии спасательных постов запрещено.   Нарушение этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде.    **Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»** |