ГИМС предупреждает - вода ошибок не прощает!

Водоёмы весной и особенно летом очень привлекательное место для отдыха людей. Общеизвестны освежающие и целебные свойства воды для организма человека, а также насколько приятно во время жары окунуться в водную прохладу. Человек утомлённый летним зноем вновь обретает бодрость после купания на водоёме. Закаленный водой организм легче переносит жару и холод, резкие колебания температуры, менее подвержен простудным заболеваниям. Но закаливание водой является полезным для человека при условии разумного приёма водных процедур.

Различают три фазы воздействия прохладной воды на организм. Сначала происходит сужение кровеносных сосудов кожного покрова тела, в результате которого происходит отток крови к внутренним органам и человек ощущает чувство холода. Затем кровеносные сосуды кожи расширяются, и ощущение холода сменяется чувством бодрости.

При переохлаждении организм человека из-за длительного пребывания в холодной воде наступает третья фаза, которая характеризуется вторичным сужением кровеносных сосудов е явлением венозного застоя. Кожный покров лица человека при этом бледнеет, губы синеют; появляется озноб в теле.

Переохлаждение организма может повлечь за собой судороги в мышцах,- поэтому заниматься плаванием на водоёмах рекомендуется при температуре поверхностных вод не ниже 17 градусов, периодически чередуя водные процедуры приёмом загара на берегу.

Плавание на водоёме является прекрасным средством укрепления здоровья человека, но только при условии соблюдения личной осторожности. Некоторые отдыхающие пытаются заплыть подальше от берега, прыгнуть в воду с возвышенности, нырнуть глубже, забывая о том, что показное удальство может обернуться трагедией.

Безусловно, красивый прыжок в воду привлекает внимание окружающих людей, но необходимо помнить, что выполнение этого спортивного упражнения требует не только смелости. Нырять в необследованных местах водных объектов,- чрезвычайно опасно! Это может повлечь удар головой о грунт, травму шейных позвонков, потерю сознания под водой.

Также опасно прыгать в воду с берегов, причалов, плавательных средств, понтонов, других сооружений и возвышенностей (под водой могут быть коряги, и другие опасные предметы).

Анализ происшествий на водных объектах показывает, что большинство несчастных случаев происходит по причине:

- **ныряния, купания в необорудованных для этой цели местах;**
- **купания в нетрезвом состоянии ;**
- **купания детей без присмотра взрослых;**
- **использования для плавания надувных плавательных средств, самодельных плотов, а также непредназначенных для этой цели предметов.**