

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМЕ

Плавать лучше всего в специально отведенных для этого местах: официальных пляжах или бассейнах.

Если вы собрались искупаться в незнакомом вам месте, то постарайтесь выбрать место, где просматривается дно. Оно должно быть песочным или гравийным, глубиной не более 2м, а также течение не должно превышать 0,5м/с.

Рекомендовано плавать в солнечную, безветренную погоду, при температуре воды ~ +20°C, а воздуха - ~ + 25°C. Не находитесь долго в воде более 10-15 минут.

1. Не заплывайте за буйки, помните, что там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека.
2. Во время плавания вам необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде.
3. Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив, таким образом, площадь соприкосновения тела с водой.
4. Если при купании у вас случились судороги:
 - перевернитесь на спину и плывите к пляжу.
 - если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак.
 - если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя.
 - если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине.
 - сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавков и т.п.).
 - запомните, что если вы устали плыть - отдохните «лежа на спине».

Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы помогут вам более уверенно держаться на воде. Полезно знать всем:

- 1) Если вы попали в сильное течение - не боритесь с ним, не паникуйте, а спокойно плывите к берегу.
- 2) Не подплывайте близко к катерам и судам, чтобы покачаться на волнах. Рядом с ними возникает течение, которое может вас затянуть под винт.
- 3) Не прыгайте (не ныряйте) в неизвестном вам месте - вы можете зацепиться за корягу, удариться о камни или сваю и сломать шейные позвонки или потерять сознание.

**Надеемся, что вы запомните эти не сложные советы на всю жизнь!
Удачного вам отдыха на воде!**