

# **Правила безопасного поведения на воде**

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

- неходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов;
  - для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта;
  - начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25 °C, воды + 17-19 °C. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой;
  - в воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводят руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться;- во время купания никогда не принимай пищу, не жуй жевательную резинку;
  - не заходи в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
  - никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Она затягивает купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся;
  - знай, опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
  - еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
  - если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства. Не находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.
- Необходимо помнить, что соблюдение мер предосторожности - главное условие безопасности на воде.
- Соблюдайте следующие правила:
- плавайте в присутствии взрослых;
  - не заплывайте за буйки, обозначающие границы заплыва;
  - не подплывайте к судам (моторным, парусным) и другим плавсредствам - это опасно;
  - не плавайте на неприспособленных для этого средствах;
  - не загрязняйте водную акваторию и берега;
  - не прыгайте в воду с лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
  - не затевайте в воде игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;
  - не используйте для плавания доски, лежаки, бревна, камеры автомашин, надувные матрасы и т.п.;
  - если вы плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.