

ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

- 1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах,** где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.
- 2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.** Это основная причина гибели людей на воде.
- 3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якорю, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам,** не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
- 4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:** не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Залезть в лодку надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
- 5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать.** Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
- 6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.**
- 7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения,** установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
- 8. Не допускайте шалостей на воде,** связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
- 9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.**
- 10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток.** В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является

переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С. Купаться можно не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!

ЕСЛИ:

1) **В воде случились судороги:** свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, пlying на спине.

Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2). **Случайно хлебнули воды.** Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3). **Попав в водоворот,** наберите побольше воздуха в легкие.

Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4). **Запутавшись в водорослях,** не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5). **Попав в сильное течение,** не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.