Безопасное поведение на воде в летний период

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:

- не ходить 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 ^{0}С, воды + 17-19 ^{0}С. 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, сводит 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 матрацы и т.п.;
- ✓ если вы плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

dsiv77.ucoz.ru