

И ВОДА БЫВАЕТ ОПАСНОЙ

Наступает самое прекрасное и теплое время - лето. В жаркую пору больше всего хочется проводить время на берегу озера или речки. К тому же, плавание - это ещё и прекрасная возможность совместить приятное с полезным! А для того, чтобы отдых приносил только удовольствие, не стоит забывать об основных правилах безопасности.

После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться. Одна из проблем во время плавания - это чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку.

Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться натощак или сразу после еды. Делать это лучше через полтора часа после приема пищи. Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы! Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

Ещё одна опасность, которая может возникнуть на Вашем пути - водоворот. В таком случае следует набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплыть на поверхность. Если же Вы попали в сильное течение, не плывите против него: используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. И, наконец, самое страшное, что может произойти - Вы начали тонуть. Держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, однако необходимо. Не барахтайтесь, успокойтесь

и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги - так вы всплывете на поверхность. Руками слегка загребайте воду под себя, это тоже поможет оставаться на плаву. Немного отдохнув, плывите к ближайшему берегу.

Утверждение, что спасение утопающих - дело рук самих утопающих, действует не всегда! Итак, для начала позовите на помощь других людей или спасателей, когда таковые рядом имеются. Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце. Если есть лодка, то подплывите к человеку на ней и попробуйте помочь.

Строго запрещается:

- Заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки
- Купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах
- Прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов
- Допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения
- Подавать ложные сигналы бедствия
- Перемещаться в лодке с места на место при катании
- Использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства
- Загрязнять и засорять водоемы.

Отдых у водоема, к сожалению, не всегда заканчивается удачно, поэтому к любым неожиданностям нужно быть готовым!