

# Правила безопасности на воде

**Ребята! Выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:**

- 1.Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- 2.Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- 3.Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

**Помните! При купании категорически запрещается:**

- 1.Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- 2.Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- 3.Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- 4.Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- 5.Купаться у причалов, набережных, мостов.
- 6.Купаться в вечернее время после захода солнца.
- 7.Прыгать в воду в незнакомых местах.
- 8.Купаться у крутых, обрывистых берегов.

**Помните! После еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.**

- 1.Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
- 2.Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
- 3.Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

**Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.**

Причины этому следующие:

- 1.Переохлаждение в воде.

2. Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

3. Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

4. Предрасположенность пловца к судорогам.

5. Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

- при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;

- при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.

- Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.