

Правила безопасности на воде.

Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

- для купания желательно выбирать специально отведенные для этого места;
- не паниковать во время купания, куда бы вы не заплыли;
- научиться отдыхать во время заплыва. При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение;
- купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды;
- не заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока;
- не нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны;
- не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смывает все, что находится на берегу.
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.