

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

ГДЕ, КОГДА, КАК



Купаться можно только в разрешенных местах



Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди



Не ныряйте в незнакомых местах – на дне могут быть коряги, камни, прутья и т.д.



Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов



Не стоит заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать



Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина



Нельзя цепляться за лодки, залезать на баканы, буйки и т.д.



Избегайте заходить в воду в штормовую погоду или в местах сильного прилива



Нельзя купаться в оросительных каналах, вблизи дамб и гидротехнических сооружений



Употребил спиртные напитки, ни в коем случае не заходите в воду



Не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо



Не следует устраивать в воде игр, связанных с захватом других купающихся



Если плохо плаваете, не уплывайте на надувных матрацах и камерах



Не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках



Нельзя заплывать за границы пляжа



Не стоит купаться менее чем через полтора-два часа после приема пищи



Старайтесь не перегреваться на солнце перед купанием



Не переохлаждайтесь и не купайтесь в плохую погоду и в темное время суток

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ УТОНУТЬ



Научись плавать (это главное)



Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути, остановись, удерживаясь на поверхности энергичными движениями рук и ног и поднимая голову как можно выше, сильно откашляйся



Если оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению – плыви по течению, постепенно приближаясь к берегу



Если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него



Если свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, при этом постарайся растереть сведенные мышцы



Если запутался в водорослях, не делай резких движений и рывков – ляг на спину и постарайся спокойными движениями выплыть туда, откуда приплыл. Если освободиться не удастся, то, освободив руки, подними ноги и постарайся осторожно выпутаться из подводных зарослей с помощью рук



Если устал при плавании, помни, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине»



Плавая в волнах, старайся делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня



Паника – основная причина трагедий на воде – никогда не поддавайся панике