

## Правила безопасного отдыха на воде

Несмотря на то, что умение хорошо плавать — важнейшая гарантия безопасного отдыха у водоема, стоит помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Первое и самое важное правило безопасного отдыха на воде заключается в том, что купаться стоит только в специально оборудованных для этого местах (пляжах, бассейнах). Даже в условиях высоких температур в воде следует находиться 10-15 минут; перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.



Несколько следующих советов помогут справиться с экстремальной ситуацией на воде:

- При судорогах нужно изменить способ плавания, чтобы уменьшить нагрузки на сведенные мышцы и ускорить их расслабление; перевернувшись на спину, нужно плавно плыть к берегу по течению.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться с ним, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.



### Ни в коем случае нельзя:

- заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
- купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- **оставлять детей у водоёма без присмотра взрослых;**
- прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;
- допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- подавать ложные сигналы бедствия;
- использовать для плавания доски, бревна, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- не заставляйте себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человека погибает;
- **купаться в состоянии алкогольного опьянения.**

Выполнение указанных рекомендаций поможет избежать опасных ситуаций на воде, сохранить жизнь и здоровье Вам и вашим близким.