

## Правила поведения на воде

1. Следует купаться только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где при несчастном случае можно получить специализированную помощь спасателя. Купание в непроверенных водоемах, в которых могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, может привести к травме, а ныряние - к гибели.

2. Не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

3. Не рекомендуется подплывать к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам и нырять под них - это опасно для жизни, может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

4. Рекомендуется соблюдать правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружать их, не раскачивать, не прыгать с них в воду. При необходимости залезть в лодку следует делать это со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее.

5. Не рекомендуется пользоваться надувными матрацами, камерами, досками, особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

6. Необходимо следовать правилу: если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

7. Не рекомендуется заплывать за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не рекомендуется допускать баловство на воде, связанное с нырянием и захватом купающихся.

9. Не рекомендуется купаться в одиночку в вечернее и ночное время суток.

В темноте вы можете потерять ориентацию и заплывать слишком далеко от берега. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье.

**Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 °С, температуре воздуха +20 °С.**

Время купания должно быть ограничено. Рекомендуется купаться подряд не более трех - пяти раз в течение 10 - 15 мин. Не рекомендуется купаться после еды ранее чем по истечении 1,5 - 2 ч.

Купание детей должно проходить только под контролем взрослых.

## Правила самоспасания

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2. Если случайно хлебнули воды, остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения рук и ног помогут держаться в воде вертикально, а потом приплыть к берегу.

3. Попад в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5. Попад в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.

При самоспасании главное - не впасть в панику, владеть собой, спокойно принимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.