

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ОТДЫХАЮЩИЙ У ВОДЫ

На дворе жаркое лето. В жаркий день люди спешат на реки и озера. Это действительно огромное удовольствие — выкупаться в прохладной воде, поваляться на горячем песке, побродить по берегу озера или реки.

Во время такого отдыха нужно всегда помнить, что вода не только друг, она таит в себе опасность. Если оборудованного пляжа по близости нет, для купания необходимо выбрать подходящее место. Удобнее всего остановиться на пологом песчаном берегу. Место для купания надо выбрать с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном, без быстрого течения, водорослей, тины, подальше от обрывистых, заросших или заболоченных берегов.

В воду нужно входить осторожно. Никогда не прыгайте с незнакомого берега — можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев или другие предметы, находящиеся на дне.

Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу. Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу.

Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите.

Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

Частой причиной несчастия на воде являются судороги (непроизвольное сокращение мышц). Они возникают при утомлении определенных групп мышц во время длительного и однообразного плавания, или при переохлаждении.

Если судорожный спазм случился, когда пловец отплыл далеко, то ни в коем случае не следует лихорадочно плыть к берегу, т.к. резкие движения только усугубят дело. Нужно сделать следующее: глубоко вздохнув, поджать колени к груди, взять стопу в руки и резко потянуть на себя, удерживая в таком положении до исчезновения судороги, затем сильно размять сокращенную мышцу. После этого можно спокойно плыть к берегу, делая все движения плавно, без рывков.

Отдыхая у воды всей семьей, особое внимание надо уделять детям. Нельзя ни на минуту выпускать их из поля зрения. Купаться они должны только под наблюдением взрослых. Для детей можно сделать небольшую купальню, где они могут самостоятельно поплескаться. Для этого необходимо оградить деревянными вешками участок воды с ровным и чистым дном, глубиной не более 0,5 метра. Для обучения детей плаванию рекомендуется брать с собой надувные игрушки или матрацы. При этом перед купанием следует их проверить в абсолютной исправности.

Ни на минуту не оставляйте детей без присмотра. Ослабление внимания - причина несчастных случаев с детьми.

Отдыхающим категорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1. Купаться в местах, отмеченных предупредительными аншлагами;
2. Заплывать за пределы ограждений мест купаний;
3. Подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, яхтам, лодкам;
4. Вздвигаться на технические предупредительные знаки;
5. Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавучих средств;
6. Прыгать в воду в незнакомых местах;
7. Пользоваться для плавания досками, камерами от автомашин, надувными резиновыми подушками, и матрацами и другими плавающими предметами;
8. Шалить в воде;
9. Купаться в темное время суток.
10. Купаться в необорудованных местах на водоемах, пляжах и в других местах массового отдыха, где выставлены аншлаги с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

Статистика показывает - очень велик процент несчастных случаев, происходящих с людьми в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей. При опьянении нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость. Поэтому **купание в нетрезвом состоянии недопустимо.**

Купайтесь, загорайте. Счастливого вам отдыха! И соблюдайте при этом меры предосторожности. Тогда ваш отдых по-настоящему будет здоровым, радостным, безопасным.