

# Правила безопасного поведения на воде



1. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.
2. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
3. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.
4. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
5. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
6. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений.
7. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
8. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
9. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
10. Выйдя из воды, вытирайтесь насухо и сразу оденьтесь.
11. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.
12. Судорога – непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

## Применяйте способы самопомощи при судорогах:

- судорога ног – вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
- судорога мышц бедра – вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;
- судорога мышц живота – подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;
- судороги мышц рук – сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

## НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!



- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – буйки и т.д.;



- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;

- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;

- нельзя подавать крики ложной тревоги;

- нельзя нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).