Меры предосторожности от несчастных случаев и правила поведения на воде

**Лучше всего купаться в специально оборудованных местах**: пляжах, бассейнах, купальнях, обязательно предварительно ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом предварительно обтереть тело водой.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, и поднять голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Чтобы лечь на спину, мягкими, спокойными движениями, плыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, тогда освободив руку нужно поджать под себя ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Чтобы отдых на воде был безопасным не следует купаться в запретных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся. Поэтому каждый отдыхающий должен взять за **ПРАВИЛО**, что **КУПАТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО В ОТВЕДЕННЫХ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТАХ**. При купании надо строго соблюдать дисциплину, не заплывать за буйки ограждения. Ограждение буйками означает, что дальше заплывать нельзя, дно с обрывом или ямой, либо быстрым течением, из которого трудно выплыть.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с мостов, плотов, пристаней и других сооружений - под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п.

Многие купающиеся часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волнах и поразить друзей своей смелостью. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего парохода, катера, лодки возникают различные водовороты, волны, течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время. С проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Иногда водовороты затягивают купающегося на такую глубину, и с такой силой, что даже опытный пловец с трудом выплывет из него.

**КАК БОРОТЬСЯ С СУДОРОГАМИ**

Главными причинами судорог являются переохлаждение купающегося в воде и переутомление мышц длительным, однообразным стилем плавания. Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба, нужно находиться в воде не более 10-15 минут при температуре воды 17-19°С. Но как должен поступить купающийся, если у него судороги всё же появились?

**Есть следующие правила:**

- Прежде всего, немедленно переменить стиль плавания-плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды.

- При ощущении стягивания пальцев руки надо быстрее, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.

- При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе.

- При судороге мышц бедра, необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

**Необходимо также знать**, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

**ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРАВИЛА -  
ЗНАЧИТ УМЕТЬ ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ НА ВОДЕ**