

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

**1. Для купания в водоеме
выбери места, где чистая
вода, ровное песчаное дно,
небольшая глубина, нет
сильного течения и
водоворотов, курсирующего
водного моторного
транспорта.**

**2.Помни: купальный сезон
открывается при температуре
воздуха не ниже +20-25°C,
воды +17-19°C.**

**3.Входи в воду крайне
осторожно, на неглубоком
месте остановись и окупись с
головой. Находиться в воде
можно не более 10-15 минут.**



4.Внимательно следи за тем, чтобы тебя не знобило, - это очень вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, которые сводят руки и ноги. В таком случае нужно плыть только на спине. Если растеряться и перестать двигаться, можно утонуть.

5.Если поверхность воды беспокойна, на ней появляются волны, внимательно следи за дыханием: вдох должен происходить в промежутках между волнами. Не заходи в воду при сильных волнах.

6.Попав в сильное течение, не плыви против него - так можно легко выбиться из сил. Лучше двигайся по течению, постепенно приближаясь к берегу.



7.Находясь на берегу, не забывай надевать летний головной убор, чтобы избежать перегрева и солнечного удара.

8.Никогда не подплывай к водоворотам и воронкам - это самая большая опасность на воде. Они затягивают купащика на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть из них.

9.Попав в водоворот, набери в легкие как можно больше воздуха, погрузись в воду, сделай сильный рывок в сторону по течению и только потом всплывай на поверхность.



10. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться спокойными движениями отплыть в сторону. Если это не поможет, подтяни ноги к животу и осторожно освободись от растений руками.

11. Помни: опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о дно. Нырять можно лишь в тех местах, где достаточно глубоко, прозрачная вода и ровное дно.

12. Не прыгай в воду вниз головой с любых плавучих сооружений (плотов, лодок, пристаней, мостов и др.). Под водой могут быть сваи, рельсы, камни, осколки стекла - все, что угодно

