

СУДА ӨЗІҢДІ ДҰРЫС ҰСТАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1.Су қоймасында шомылу үшін суы таза, түбі тегіс, құмды, тереңдігі таяз, ағыны күшті емес, құйыны, моторлы су көліктері жоқ жерлерді таңда.

2.Есіңде болсын: шомылу маусымы ауа температурасы +20-25°C, су +17- 19°C төмен болмаған кезде ашылады.

3.Суға өте мұқият түс, таяз жерде тоқтап, басыңды суға салып көр. Суда 10-15 минуттан артық болмау керек.



4.Суға түскенде, денең тітіркенбеу керек, бұл денсаулыққа өте зиян. Суда салқын тигізу нәтижесінде аяқ-қолдарың құрысуы мүмкін. Бұл жағдайда тек арқаңмен жүзу керек. Егер сасқалақтап, қимылдамай қалсаң, батып кетуің мүмкін.

5.Егер судың бетінде толқын болса, тыныс алуды мұқият қадағала: толқындар арасындағы уақытта тыныс ал. Толқын қатты болса, суға түспе.

6.Күшті ағынға түсіп қалсаң, қарсы жүзбе – күшіңді жоғалтасың. Бірте-бірте жағаға жақындап, ағынмен қозғалғаның жөн.



7. Жағалауда болғанда, күнге қызып кетуден және күн сәулесінен қорғану үшін бас киім киюді ұмытпа.

8.Ешқашан құйындармен шұңқырларға қарай жүзбе – бұл судағы ең үлкен қауіп. Олар шомылушыны тереңге қатты күшпен тартып кетеді, одан тіпті тәжірибелі жүзуші де шыға алмайды.

9.Құйынға түсіп қалсаң, өкпеңе мүмкіндігінше көп ауа алып, суға батып, ағынға қарай күшті серпіліс жасап, содан кейін ғана судың бетіне шық.



10.Балдырларға шатасып қалсаң, жұлқынба, әйтпесе өсімдіктердің ілмектері қатая түседі. Шалқаңнан жатып, ақырын қимылдап, шетке жүзуге тырысқан дұрыс. Егер бұл көмектеспесе, аяғыңды ішіңе қарай тартып, қолыңмен өсімдіктерден ақырын босатыл.

11.Есіңде болсын: белгісіз тереңдікке сүңгу қауіпті, өйткені басыңды түбіне ұрып алуың мүмкін. Суға тереңдігі жеткілікті, суы таза, түбі тегіс жерлерде ғана сүңгуге болады.

12.Кез келген жылжымалы нәрселерден (салдардан, қайықтардан, айлақтардан, көпірлерден және т.б.) суға басыңмен секірме. Су астында қадалар, рельстер, тастар, әйнек сынықтары болуы мүмкін.

