

ПРАВИЛА КУПАНИЯ

Вода ошибок не прощает. Правила поведения при купании надо выполнять очень точно:

- купаться следует только в специально оборудованных и отведенных для этого местах (на пляжах и местах массового отдыха людей на водных объектах);

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже +17-19 градусов, в более холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры;

- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

- не входить в воду в состоянии алкогольного (и другого) опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в необорудованных специально местах. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или что-то сбросили в воду.

- не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдохнуть» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть. Отдохнуть также можно находясь в позе «поплавок»;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

- в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (приняв положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них;

- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности: - нельзя плавать с трубкой при сильной волне. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;

- не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

- не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. К сожалению, не редки случаи, когда маленькие дети тонут в ванне, оставленные родителями, старшими «буквально на одну минутку»;

- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;

- не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.