



## Как избежать опасных ситуаций и как с ними справиться во время купания и плавания в водоемах

1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.
2. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п.
3. Плавать лучше в компании, в случае опасности будет кому прийти на помощь.
4. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.
5. Никогда не толкайте кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
6. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.
7. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. Под алкогольным опьянением можно дезориентироваться в пространстве, потерять способность двигаться. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.
8. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.
9. Не купайтесь в санитарной зоне водозаборов и вблизи гидротехнических сооружений.
10. Не плавайте в очень холодной воде, иначе могут возникнуть судороги.

### Как помочь себе при появлении судорог?

- постарайтесь глубоко **вдохнуть** воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- **возьмитесь двумя руками** под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли **щипайте пальцами мышцу**;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

### Закашлялись, захлебнулись водой?

- **не паникуйте**, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- **прижмите согнутые** в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько **глотательных движений**;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

При чрезвычайных ситуациях звонить - 112;