

Безопасность на воде

1. Будьте осторожны на водоемах, не купайтесь в необорудованных и запрещенных местах!
2. Взрослые, не оставляйте детей без присмотра вблизи водоемов. Это опасно для их жизни!
3. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения, вода не прощает беспечности!
4. Наденьте спасательные жилеты при плавании на маломерных судах!
5. Не подвергайте себя и своих близких опасности!
6. Соблюдайте правила безопасности на воде!
7. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
8. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
9. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 С, воздуха 20-25 С.
10. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.
11. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:
 - Изменить стиль плавания. Например, перевернуться на спину и плыть на спине.
 - При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
 - При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
 - При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
 - Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
 - Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".
12. Не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.
13. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – партнер вместо воздуха может вдохнуть воду и потерять сознание.