

## **ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ АКВАТОРИЯХ (ПРИ ОТДЫХЕ У ВОДЫ, КУПАНИИ В РЕКЕ (ОЗЕРЕ)).**

Вода - будь она большой или малой, пресной или соленой - требует к себе уважения. Чтобы не испортить отдых себе и людям, надо знать, твёрдо помнить и неукоснительно выполнять элементарные правила поведения на воде. И тогда уж отдыхайте с чистой совестью.

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания. 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).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды не ниже 18<sup>0</sup>С, воздуха 22<sup>0</sup>С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. Купаться лучше утром до 12:00 и днём после 16:00, когда нет опасности перегрева. Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать слишком далеко. Если Вы отдыхаете на реке, то плыть надо против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться. Помните, что у берега течение слабее, чем на середине реки. Плыть от берега к середине широкого водоема опасно уже потому, что можно не рассчитать свои силы, устать, может случиться судорога, закружиться голова, в незнакомом месте возможны водовороты.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. В воду всегда лучше заходить не в одиночку, а вдвоём - втроём. Ведь даже у опытного пловца случаются судороги, порой течение оказывается более мощным, чем казалось с берега, со дна может бить ледяной ключ и т.п.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.