

3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укалывание сведённой судорогой мышцы любым острым подручным предметом (булавкой, иглой и т.п.). Рекомендуем людям, часто подверженным судорогам, специально прикреплять к плавкам булавку.

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Не спешите бросаться в воду реки, озера, пруда, канала или карьера, если на берегу не оборудован пляж или хотя бы место для купания. Многие водоёмы имеют обрывистые и скользкие берега, а вода может оказаться глубокой. Для начала постарайтесь здраво прикинуть возможность выбраться на берег. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих средств, и сооружений.

Никогда не берите к воде стеклянную тару. К сожалению (даже если Вы аккуратно сложили бутылки в мусорный ящик), находятся "герои", охотно бросающие по стеклотаре камнями "на меткость". Острые осколки в воде, траве и песке наносят жуткие травмы.

Что бы вы ни делали на пляже, оставьте песок чистым: мусор увяжите в пакет — его можно выбросить в ближайшую урну или контейнер. Берегите природу и учите этому своих детей.

НА ПЛЯЖАХ И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

2. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.

3. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду.

4. Загрязнять и засорять водоёмы и берега.

5. Купаться в состоянии алкогольного опьянения.

6. Приводить с собой собак и других животных.