

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

**Головною умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати.**

Людина, яка добре плаває, не лише спокійно й упевнено почуває себе на воді, але й у випадку необхідності може допомогти тому, хто потрапив у біду. Проте навіть той, хто плаває добре, повинен знати правила безпечної поведінки на воді і суворо їх дотримуватись.

- ідпочивати на воді можна лише у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

- У світлу частину доби відпочивати набагато безпечніше, ніж уночі.

- Дозволяється купатись у безвітряну спокійну погоду.

- Перед купанням рекомендується пройти медичний огляд і отримати дозвіл лікаря.

- У воду заходити треба повільно. Дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря і води.

- У воді слід перебувати не більше **15 хвилин**.

- Не треба купатися поодиноці біля крутих, стрімких і вкритих заростями берегів.

- Якщо вам кортить стрибати у воду, переконайтеся заздалегідь у безпеці дна і достатній глибині водоймища.

- Пірнайте лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода і рівне дно.

- Не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

- Не стійте на стрімкому березі або на краю причалу.

- Якщо ви почали тонути, не борсайтеся, а переверніться на спину, виплюньте воду і зробіть глибокий вдих. Заспокойтеся, відпочиньте, лежачи на спині, - вода утримає вас, не сумнівайтесь! Відпочили? - От тепер можна повільно і спокійно доплисти до берега. Або, якщо потрібно, покликати на допомогу.

- Ніколи не кличте на допомогу жартуючи – наступного разу, коли допомога дійсно знадобиться, усі подумують, що ви знову жартуєте.

- Не бешкетуйте у воді. Не занурюйте друзів з головою і не ставте їм підніжки. Якщо ви підпливете до приятеля під водою і різко смикнете його за ноги, а він у цей момент саме зробіть вдих - приятель може захлиснути.

- Причиною нещасних випадків на воді можуть бути сильні течії, підводні плини, вири, що можуть затягнути навіть досвідченого плавця, водорості, що сковують рух людини.

- Гірські ріки мають стрімку течію, що може збити з ніг. Дно і береги таких річок кам'яністі, тому можна отримати важкі травми при падінні. Можна впасти і на мокрому та слизькому камені, коли заходите у воду.

- Непосильна боротьба з течією виснажує сили плавця. Краще плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині і повільно наближаючись до берега.

- Якщо ви потрапили у вир, треба набрати якнайбільше повітря в легені, занурившись у воду і зробивши сильний ривок убік за течією, спливти на поверхню.

- Якщо ви заплутались у водоростях – не робити різких рухів та ривків, бо петлі рослин затягнуться ще сильніше. Лягти на спину, і м'якими, спокійними рухами виплисти у бік припливу. Якщо це не допоможе - підтягти ноги та обережно звільнитися від рослин руками.

- Переохолодження у воді, перевтомлення м'язів викликає судом. У таких випадках головне - не розгубитися і не піддатися паніці. У випадку появи судом - змінити стиль плавання, лягти на спину і плисти до берега. При відчутті стягування пальців руки - швидко, з силою стиснути пальці кисті руки в кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак. При судомі ікроножного м'яза - зігнутися, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою випрямити ногу в коліні, потім випрямити ногу і щосили потягнути ступню до себе за великий палець. Якщо судома не зникла, повторіть ці вправи декілька разів.

Криворізькі територіальні  
курси ЦЗ та БЖД (I категорії)