

# Безопасность на воде

Что не рекомендуется делать при купании в воде:

Нельзя подплывать близко к идущим по воде судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - там могут торчать коряги, сваи и т.п., либо может быть небольшая глубина. При ударе о грунт можно сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна-топляки, железобетонные конструкции, арматура и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.

Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для тех, кто не умеет плавать.

## Если прихватила судорога

Судороги часто случаются при переохлаждении. Желательно при появлении первых симптомов судороги выйти из воды.

- если стянуло пальцы рук - быстро с силой сожмите в кулак кисть руки, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.

- при судороге икроножной мышцы согните ногу, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните стопу к себе.

- при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть с силой назад к спине.

- произведите укалывание любым острым предметом.

- помните, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

## Если в нос попала вода

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути, нужно немедленно остановиться. Энергичными движениями рук и ног удерживайтесь на поверхности воды, поднимите голову как можно выше, сильно откашляйтесь.

Чтобы избежать захлебывания в воде, соблюдайте правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, делайте вдох, когда находитесь между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

### **Если оказался в "воронке"**

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, нужно, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду, сделать сильный рывок в сторону по течению и всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли.

Если все-таки не удастся освободиться от растений, то нужно поднять ноги и постараться освободиться при помощи рук.

### **Рекомендации при катании на лодке**

Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку убедитесь в наличии спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды.

Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается катание на лодках детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинулась, лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для неумеющих плавать особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.