



Пренебрегая правилами поведения на воде, вы подвергаете свою жизнь опасности!

По статистике, купание на «диких пляжах» и в необорудованных местах, а так же, купание в нетрезвом виде, является основной причиной гибели людей на воде (более 90% случаев).

Гарантией безопасного отдыха является дисциплина и строгое соблюдение правил поведения на воде:

- купаться можно только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах;
- не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения, уставшими;
- не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- не ныряйте в незнакомых местах, а так же, с плотов, катеров, лодок, пристаней и других сооружений не предназначенных для этого - на дне могут оказаться приотпленные бревна, камни, коряги и др.;
- не купайтесь у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов, в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина;
- не заплывайте далеко от берега и за буйки ограждения акватории пляжа;
- не выплывайте за судовой ход и не подплывайте к судам;
- не используйте для плавания доски, автомобильные камеры и другие предметы не предназначенные для этого;
- не купайтесь ночью;
- не цепляйтесь за лодки, не залезайте на бакены, буйки и т.д.;
- не оставляйте детей без присмотра, даже если они умеют плавать!

При возникновении экстремальной ситуации:

- попав в быстрое течение, не боритесь с ним, а, не нарушая дыхания, плывите к берегу именно по течению;
- оказавшись в водовороте, наберите как можно больше воздуха в лёгкие, погрузитесь на глубину и, сделав сильный рывок в сторону, всплывайте на поверхность;
- запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывите в ту сторону, откуда приплыли. Если всё же не удаётся, необходимо подтянув ноги освободить их от растений при помощи рук;
- если у Вас свело ногу, распрямите её, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Также может помочь растирание ноги или укол (укус) мышцы. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.