

# Правила безопасности на воде

Что за летний отдых без купания в пруду или реке? Однако существуют правила безопасности на воде, которые должен знать каждый.



Не стойте и не играйте на пристани, мосту, крутом берегу, то есть в тех местах, откуда можно упасть в воду.

Перед купанием в озере (реке, пруду, море) необходимо спросить у взрослых, достаточно ли чистая там вода. Если водоём загрязнён, то микробы, которые неизбежно попадут вам в рот, нос и на кожу, могут вызвать серьёзное заболевание.

Когда вы собираетесь войти в воду в незнакомом месте, выясните, какие виды рыб там обитают. Будьте осторожны в море, где встречаются медузы. Они могут больно обжечь. Старайтесь не наступить на морского ежа, иначе у вас на ноге останется болезненная колотая рана. В местах, где водятся улитки и пиявки, лучше вообще не купаться.

Не ныряйте и не прыгайте с обрыва в воду в незнакомом месте. Там может быть очень мелко. Кроме того, неизвестно, что может оказаться на дне. Прежде чем нырять, нужно проверить, нет ли под водой острых камней и коряг.

Если вы плохо плаваете, держитесь поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. Если же вы только учитесь плавать, то не заходите глубже, чем по пояс.

Не купайтесь в реке, по которой плавают катера или суда. Или, по крайней мере, держитесь от них подальше. Если вы подплываете близко к судну, вас может затянуть под винты или накрыть волной.

В холодную воду заходите медленно, иначе может свести ногу или закружится голова.

Какой бы тёплой ни казалась вода, долго купаться нельзя. Переохладиться в воде и потом заболеть очень просто.

Недопустимы игры в водоёмах с удерживанием «противника» под водой — он может захлебнуться.

Игра в морские сражения на лодках, а также раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны. Лодка может перевернуться.

Не пытайтесь плавать на



самодельных плотках и других собственноручно изготовленных плавательных средствах. Они могут не выдержать вашего веса или перевернуться.

Пользоваться в воде надувными игрушками и резиновыми кругами можно только в сопровождении взрослых. Надувные игрушки ненадёжны. С них можно соскользнуть так, что ваша голова окажется под водой. Если матрас или камера вдруг начнут сдуваться, вы тоже можете пойти ко дну.

Если вы начали тонуть, не поддавайтесь панике, то есть не молотите по воде руками. Постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

Зовите на помощь, только если действительно что-то случилось. Иначе вас могут счесть обманщиком и не помогут, когда вам действительно будет угрожать опасность.

Но если вам некому помочь, надейтесь только на себя. Проплывите в сторону берега, сколько сможете, а после этого отдохните. (От перенапряжения могут начаться судороги.)

Научиться отдыхать на воде несложно.

**Первый способ:** перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в стороны, закройте глаза, положите голову на воду и расслабьтесь. Ногами помогайте себе удерживаться в горизонтальном положении. Дышите глубоко, слегка задерживая воздух в лёгких.

**Второй способ:** вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к телу, сдерживая выдох. Затем медленно выдохните воздух в воду, сделайте новый быстрый вдох над водой — и повторите всё снова.

После того как вы отдохнули, не торопясь, плывите к берегу.

Спасти утопающего непросто даже взрослому. Не стоит сломя голову бросаться в воду, иначе может получиться, что придётся спасать и вас тоже.

**Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».**

Затем посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что хорошо держится на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, мяч.

Попробуйте, если это, возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.

Если рядом никого нет, попытайтесь спасти утопающего, подплыв к нему и схватив за волосы, после чего вернитесь с ним на безопасную глубину. Но это возможно только в самом крайнем случае и при условии, что вы очень хорошо плаваете. Безопаснее идти к утопающему, чем плыть.

**Помните, что до беды на воде дело никогда не дойдёт, если вы и ваши друзья будете соблюдать правила поведения на воде!**

