

Правило 1: Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20° С, воздуха 20-25

о

С. Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении. Теплопроводность воды в четыре раза больше, чем воздуха. Организм человека начинает переохлаждаться, если он длительное время находится в воде.

Необходимо: входить в воду постепенно, выравнивая температуру тела с температурой воды. Сначала выше колена далее выше пояса и присесть, а затем только плыть.

Правило 2: *Не умея плавать – нельзя заходить в воду выше пояса.* При наличии течения не умеющим плавать вообще нельзя входить в воду, тем более учиться плавать в таких местах. Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв – всегда приводит к трагедии. Это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.

Справочно: В 2018 году, на реке Днепр, подросток, не умея хорошо плавать, вышел за границы пляжа и попал на яму глубиной 5 метров. Без крика о помощи утонул.

Правило 3: *Не купайтесь натощак и раньше, чем за 1,5 - 2 часа после еды.* Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент -

обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней - кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде, тем более плыть, в это время – опасно!

Правило 4: *При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы.* Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям. Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, даже физически подготовленный, не занимаясь плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно постепенно набирать физическую форму.

Правило 5: Вода не любит паники! Чтобы с Вами не произошло на воде – не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места. Теоретически, человек, умеющий плавать, а, следовательно – держаться на воде, утонуть не может!

ПОМНИТЕ! Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Оказавшись в водовороте, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голени подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Если Вы заплыли далеко или почувствовали усталость – отдохните на воде. Меняя стиль плавания и отдохнув, возвращайтесь к берегу. Если Вы попали на участок с водорослями и запутались – не делайте резких движений, а лежа на спине, плавными, тихими движениями, с помощью рук освободитесь от них и плывите обратно тем же путем.

Вы должны помнить о том, что Вы умеете держаться на воде.

Гибель человека – трагедия. Гибель ребенка – трагедия вдвойне. В последние годы гибель детей от удушья водой сократилась. Но она имеет место. Виной тому чаще всего является недосмотр взрослых: появление детей у водоемов без взрослых; небрежное отношение к правилам поведения на воде; отсутствие на детях индивидуальных средств спасения (жилетов, нарукавников, манишек). Для ребенка гибель на воде – миг. Поэтому, если рядом на вашей даче, дворе есть любая емкость с водой - не оставляйте детей без внимания!