

Правила поведения на воде

1. Перед купанием отдохни, неходи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.
2. Ходи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окупись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за разметку, буйки.
4. Не находишься в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайся к ним.
11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.
13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.
15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.
17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на бакены, буйки и т.д.;
19. На воде следи за младшими братьями (сёстрами).

Если тонет человек.

- Сразу громко зови на помощь: «Человек тонет!»
- Попроси вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Брось тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце. Если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь и вплавь доберись до тонущего.
- Подплывай к тонущему сзади, хватай за шею или волосы и плыви с ним к берегу.
- Не давай схватить себя утопающему. Если утопающий ушел под воду – запомни ориентиры.

Если тонешь ты.

- Не паникуй.
- Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.
- Прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох – выдох. Если зацепился под водой при нырянии – не рвись, постарайся освободиться от того, что мешает.
- При судороге ноги задержи дыхание, ущипни сведенную мышцу несколько раз, расслабь сведенную конечность и плыви к берегу

Как поступать в некоторых случаях.

- Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.
- При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.
- Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.
- Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.
- Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать откуда приплыл.
- При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу.

Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Режим купания.

Температура не менее: воды 18°, воздуха 20°.

После приема пищи должно пройти 1.5 - 2 часа.

Время купания не более:

15 - 40 минут при 24°

10 - 30 минут при 22°

5 - 10 минут при 20°

3 - 8 минут при 18 -19°