

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Чтобы избавиться от волн, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойной подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Плыв в быстром течении, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Оказавшись в волновороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, потруситься в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Загнута в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремись мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нужно обязательно обращать внимание на предупредительные надписи и всегда выяснять, где находится спасатель. В некоторых водоемах, особенно открытых бассейнах, держатся подальше от труб, нависающих и выбрасывающих воду.

Не спешите бросаться в воду реки, озера, пруда, канала или карьера, если на берегу не оборудован пляж или хотя бы место для купания. Многие водоемы имеют обрывистые и скользкие берега, а вода может оказаться глубокой. Для начала постарайтесь зарыво прикинуть возможность выбраться на берег.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Близко идущего катера возникнет течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корит, сваю и т.д., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих средств и сооружений. 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 забучим, что опасно для не умеющих плавать.

В воду всегда лучше заходить не в одиночку, а вдвоем - втроем. Ветр даже у опытного пловца случаются судороги, порой течение оказывается более мощным, чем казалось с берега, со дна может быть ледяной кляч и т.д.

Ночные купания таит в себе массу прелестей, они романтичны и соблазнительны, однако не мешает помнить, что в темноте вода куда более опасна, чем при свете. Возможно, риска в данном случае больше, чем романтики.

Никогда не берите к воле стеклянную тару. К сожалению (даже если вы аккуратно сложили бутылки в мусорный ящик), находится "терой", охотно бросающие по стеклотаре камнями "на меткость". Острые осколки в воде, траве и песке нанесут жуткие травмы.

Что бы вы ни делали на пляже, оставьте песок чистым: мусор увяжите в пакет - это можно выбросить в ближайшую урну или контейнер. Берегите природу и учите этому своих детей.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил купания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

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

Запрещается кататься на лодке 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 опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и обшнурив усилями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, большую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.д., на которых они пытаются отплыть далеко от берега или на глубину.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- **Желтый флаг** на пляже поднимают, когда температура воды выше 18 градусов, а также при благоприятных погодных условиях и безопасном купании.

- **Черный шар** означает «Купание запрещено», что в воду лучше не входить никому. Температура воды ниже 16 градусов, очень сильный ветер, высокие волны или идет сильное загрязнение (загрязнение) воды.

НА ПЛЯЖАХ И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться в местах, где выставлены шиты (аншлаги) с предупредительными и запрещающими знаками и надписями.
2. Загрязнять за буйки, обозначающие границы плавания.
3. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду.
4. Загрязнять и засорять водоемы и берега.
5. Купаться в состоянии алкогольного опьянения.
6. Приводить с собой собак и других животных.
7. Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с ныранием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги.
8. Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других нестандартных плавательных средствах.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и, что вы в состоянии до него добраться. Спасательный круг можно бросить на 20-25 м. Нет ли рядом лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Приближаясь к тонущему человеку, старайтесь успокоить и ободрить обессиленного пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за шпечи спасателя.

Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв за волосы, транспортировать его к берегу.