



# Отдых на воде

Самый замечательный отдых летом - отдых на воде.

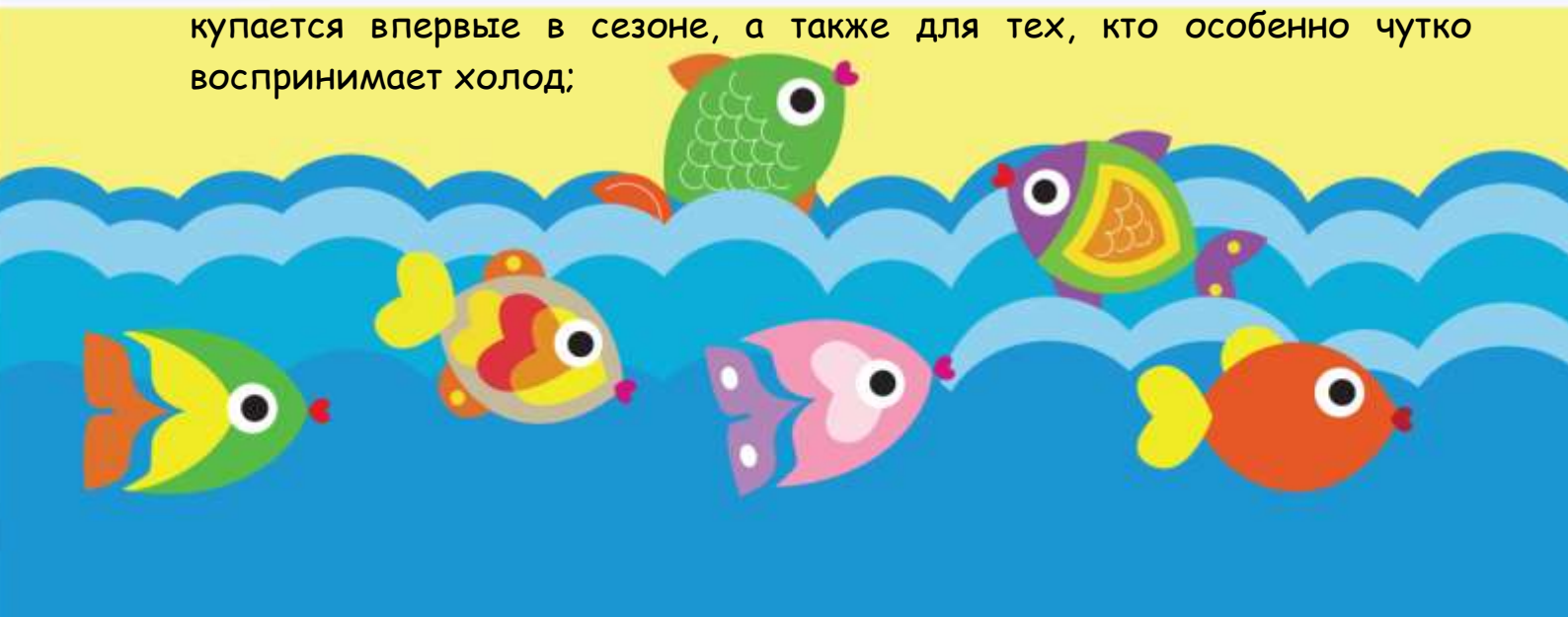
Кроме того, вода - чудодейственное средство оздоровления организма.

Плавание укрепляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость.

Человек, умеющий плавать, чувствует себя в воде спокойно и уверенно. Но, к сожалению, для некоторых отдых возле воды заканчивается трагедией.

Так, среди основных причин гибели детей на воде является неумение плавать и купание без присмотра взрослых. Для того, чтобы отдых на воде принес только удовольствие, необходимо придерживаться определенных правил:

- ≈ Купаться можно только в специально отведенных и оборудованных для этого местах;
- ≈ Безопаснее отдыхать на воде в светлую часть суток;
- ≈ Купаться лучше в спокойную безветренную погоду при температуре воды - не ниже +20С, воздуха - не ниже +24С;
- ≈ После принятия пищи купаться можно не ранее, чем через 1,5-2 часа;
- ≈ В воду заходить следует медленно: постоит и подождите, позволяя телу приспособиться к температуре воды. Перед погружением в воду необходимо смочить лицо и плечи. Это особенно важно для тех, кто купается впервые в сезоне, а также для тех, кто особенно чутко воспринимает холод;





≈ В воду следует входить неспешно, осторожно пробуя дно ногой. Если не умеете плавать, не заходите в воду глубже пояса. Чтобы не оступиться и не попасть на глубокое место, в яму, не оказаться на сильном течении;

≈ В воде стоит быть не более 15 минут. Находясь в воде, не стойте на одном месте, активно двигайтесь, плавайте. Не купайтесь до тех пор, пока вам не станет холодно, потому что при переохлаждении в воде наступает резкое сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания. При первых признаках переохлаждения немедленно выходите из воды, переоденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько физических упражнений, простых движений, приседаний или побегайте;

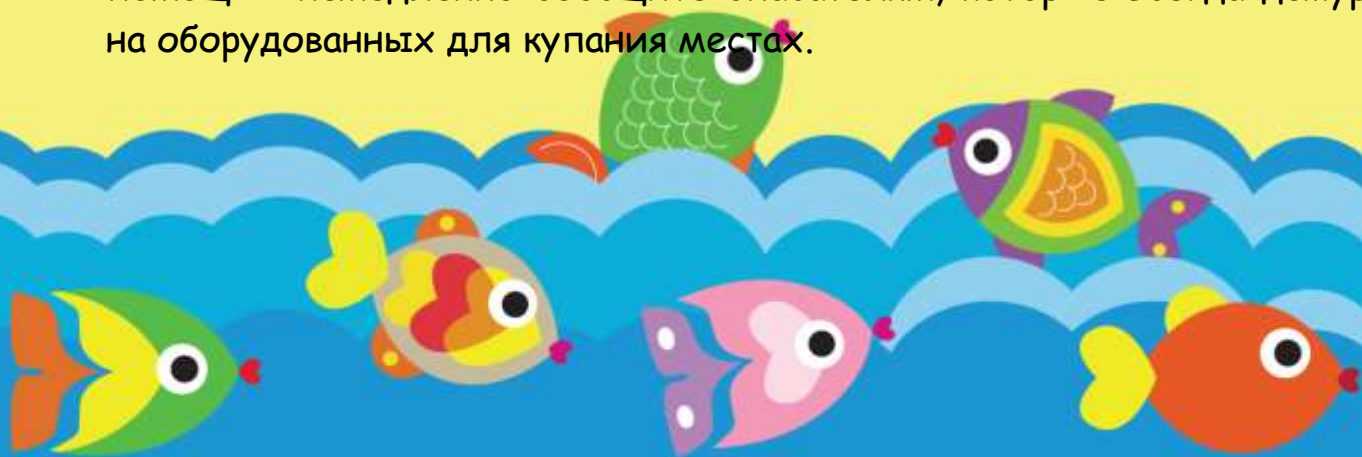
≈ Никогда не плавайте в одиночестве. Не заплывайте далеко, особенно за буи, потому что можно не рассчитать свои силы. Научитесь отдыхать на воде. Для этого необходимо уметь плавать на спине. Перевернувшись на спину и удерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

≈ Перед тем, как прыгать в воду, убедитесь в безопасности дна и достаточной глубине водоема;

≈ Нырять можно только там, где есть для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;

≈ После купания не рекомендуется сидеть на солнце, лучше отдохнуть в тени;

≈ Если вы стали свидетелем того, что человек тонет или зовет на помощь - немедленно сообщите спасателям, которые всегда дежурят на оборудованных для купания местах.





## Ни в коем случае:

- ! Не залезайте на предупредительные знаки, буи, бакены;
- ! Не прыгайте в воду с лодок, катеров, сооружений, не предназначенных для этого;
- ! Не ныряйте с мостиков, дамб, причалов, деревьев, высоких берегов;
- ! Не купайтесь у крутых и заросших густой растительностью берегов;
- ! Не используйте для плавания такие опасные средства, как доски, бревна, камеры от автомобильных шин и другие предметы, не предусмотренные для плавания. Помните, надувные матрасы и надувные игрушки может отнести далеко от берега, а волной перевернуть, из них может выйти воздух. И они потеряют плавучесть;
- ! Не играйте в воде в опасные игры, а именно: не следует подплывать под купающихся, хватать их за руки или ноги, «топить»;
- ! Не подавайте ложные сигналы о помощи;
- ! Не купайтесь в непогоду, при сильном ветре, большой волне.

**Итак, если вы будете внимательными и осторожными и придерживаться вышеуказанных правил, отдых на воде принесет вам только радость!**

