

Вода — это не только место для отдыха, но и зона опасности. Осторожность на воде — это не требования ОСВОДа и спасателей, не чрезмерная бдительность или чья-то перестраховка — это, прежде всего, необходимость. Люди едва умеющие держаться на воде заплывают на глубину, а вернуться на берег уже не хватает сил. Некоторые устраивают соревнования по преодолению препятствий. Но силы может рассчитать далеко не каждый.

Очень часто при отдыхе на воде люди используют различные надувные предметы. Плавание на них опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически. Надувные камеры, матрасы очень лёгкие, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния. Стоит отвлечься на несколько минут — и берег оказывается вне пределов досягаемости. Матрас может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой. К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удаётся обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть в любой момент.

**Поэтому не лишним будет еще раз напомнить правила, которые должны соблюдаться неукоснительно!**

Начнем с самого начала — приезда на реку или озеро. Как правило, добираясь на личном автомобиле до воды, люди некоторое время проводят в жарком автомобиле. Выйдя из него, не стоит сразу бросаться в воду, так как периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания.

**Необходимо немного отдохнуть, остыть, только после идти купаться.**

**Купаться нужно только в разрешенных для этого местах, там, где ничего не будет представлять опасность для здоровья.**

Прежде чем войти в воду, нужно внимательно обследовать акваторию, примыкающую к берегу: не торчат ли из воды коряги, не притаились ли на дне топляки. Дно должно иметь постепенный уклон без ям, уступов, водорослей, острых камней, стекла и других опасных предметов.

Присмотритесь к воде. Если она беспокойна, значит, здесь могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли.

**После того как выбрано подходящее место, следует наметить предел, за который нежелательно заплывать. В воду нужно входить осторожно. Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах. Даже если это место накануне считалось безопасным для прыжков, то за ночь сюда могло принести корягу, или кто-то мог что-то бросить в воду.**

**Ни в коем случае не купайтесь в незнакомых местах и там, где дно заросло водорослями (можно запутаться).**

Нельзя купаться и в состоянии алкогольного опьянения.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 °С, температура воздуха должна быть 20-25 °С. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная, безветренная погода.

Наиболее приемлемыми являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 °С – 6-8 мин;
- при температуре воды 20 °С – 10-12 мин;
- при температуре воды 24 °С – 15-20 мин.

**Ни в коем случае нельзя купаться до озноба:** при переохлаждении могут возникнуть судороги, может произойти остановка дыхания, потеря сознания. Судорожные сокращения мышц во время плавания, вызванные длительным пребыванием в воде, часто служат причиной несчастных случаев.

Если судорогой свело руки или ноги, нужно сохранять спокойствие и продолжать плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге в икроножной мышце необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть её к себе. При судороге мышц бедра нужно ухватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине. Следует помнить, что работа сведённой судорогой мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Если продолжительное время чувствуется озноб, нужно выйти из воды и сделать короткую, но энергичную пробежку по берегу, насухо обтереться полотенцем и после этого можно загорать.

Даже если вы уверены в своих силах, хорошо плаваете и чувствуете себя «как рыба в воде» не стоит заплывать слишком далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться, и стремиться, как можно скорее доплыть до берега. Лучшим отдыхом будет положение лёжа на спине, при котором, действуя лёгкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Бывает так, что вода попадает в органы дыхания. Чтобы избавиться от неё, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться. Если при этом, стоя в воде, энергично работать

руками и ногами (давить на воду сверху вниз), то можно ещё выше поднять голову, что поможет лучше откашляться.

Если вас захватило течением и понесло в незнакомое место, нельзя поддаваться панике. Не плывите против течения, иначе можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению вниз, постепенно под небольшим углом приближаясь к берегу.

Никогда не следует подплывать к *водоворотам* – это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, нужно набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

В водоёмах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений. Если всё же руки или ноги спутываются стеблями водорослей, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений ещё туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

**Очень опасно прыгать головой в воду с пристаней, а также с плотов и других плавучих средств! Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т. п. Нырять можно только там, где для этого имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.**

Нельзя заплывать за ограничительные знаки, так как они показывают акваторию с проверенным дном, определённой глубиной. Там гарантировано отсутствие водоворотов и т. д. Не надо плавать далеко от берега или переплывать водоём на спор. Доказать своё умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега.

Категорически запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.

Нельзя подплывать к проходящим судам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения. Если судно идёт против течения реки, то плывущего может затянуть под него.

