***Правила безопасного поведения на воде***

 Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий Вашего безопасного отдыха на воде. Но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

 Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях. Накануне важно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах места для купания нужно выбирать там, где вода чистая, дно ровное, песчаное или гравийное, глубина небольшая (до 2 м) и нет сильного течения (до 5 м/с). Начинать купаться лучше в - солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19 ̊С, воздуха 20 – 25 ̊С. В воде следует находиться 10 – 15 минут, перед заплывом рекомендуется обтереть тело водой.

 При переохлаждении у пловца могут возникнуть судороги рук или ног. В этом случае нужно немедленно выйти из воды. Если же такой возможности нет, то необходимо действовать следующим образом.

Что делать, если в воде возникли судороги?

1. Изменить стиль плавания, например, плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев рук надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.
3. Во время судороги икроножной мышцы необходимо двумя руками согнуть и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. Уколоть сведенную часть тела любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Чтобы избавиться от воды, 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 захлёбывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая на волнах, нужно внимательно следить, чтобы вдох был сделан во время нахождения между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с неё. Если идёт волна с гребнем, то лучше всего подныривать под неё немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него. Необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху и терять самообладание. Необходимо набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений. Необходимо лечь на спину, пытаясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если всё-таки не удаётся выпутаться из растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений с помощью рук.

 Нельзя близко подплывать к судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно нырять в воду в незнакомом месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и др., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавающих сооружений. Под водой могут быть брёвна, сваи, рельсы, железобетон и др. Нырять можно лишь в специально оборудованных местах. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим – это опасно для неумеющих плавать.

Строгое соблюдение правил катания на лодке – важное условие безопасности на воде. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой надо осмотреть её и убедиться в наличии вёсел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по количеству пассажиров и черпака для отлива воды. Посадку в лодку следует производить осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, переходить с одной лодки на другую, раскачивать и нырять с неё.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы, 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 поперёк или под углом. Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Всем пассажирам лучше держаться за лодку и общими усилиями толкать её к берегу или на мелководье.

По материалам специалистов ОСВОД