

## Отдых на водоемах

### **Что же необходимо для безопасного отдыха на водоёмах?**

Выбирайте для отдыха на воде специально оборудованные пляжи или купальни. Безопасную территорию для купания должны обязательно ограждать буйками, спуск в воду должен быть пологий, лучше всего песчаный. На территории пляжа должны быть расположены щиты с указаниями по безопасному купанию в данном месте, оборудовано место для спасателей и необходимо присутствие самих спасателей, у которых должны быть спасательные круги. Это всё и означает, что место купания безопасно. При выборе места отдыха на необорудованном пляже, необходимо обязательно обследовать водоём, чтобы спуск к воде был удобен и безопасен. Необходимо обязательно осмотреть, чтобы дно водоёма было без ям и уступов, не было коряг и водорослей, стекла, опасных камней и мусора. Лучший температурный режим купания восемнадцать градусов тепла, при температуре воздуха +20 градусов Цельсия. Чем теплее вода, тем дольше может быть временной промежутком нахождения в воде, от 3-7 минут до 20-45 минут. Во время шторма, при сильном ветре или буре, купаться категорически запрещено.

### **Основные правила поведения на воде.**

- Запрещено заходить в воду в нетрезвом виде, это во много раз увеличивает шансы получить травму или утонуть.
- Нельзя хватать других людей, подныривать, играть в опасные игры на воде.
- Если вы плохо плаваете, не пытайтесь переплыть водоём.
- Всегда внимательно следите за детьми, даже если водоём не глубокий.
- Не заплывайте за ограждения или далеко от берега.
- Ни в коем случае не подплывайте к теплоходу, катеру, барже или другим плавательным средствам, вас может затянуть под винты и велика вероятность удариться о борт. Запрещено плавать возле дамб и причалов.
- Главное всегда старайтесь видеть своих друзей, когда они находятся в воде.

### **Что нужно делать при плохом самочувствии на воде.**

- Если вы почувствовали усталость, необходимо перевернуться на спину и неспешными движениями удерживаться на поверхности воды, так вы сможете отдохнуть.
- Когда вода попадает в лёгкие, нужно попытаться поднять голову над водой и откашлять попавшую воду.
- При попадании в быстрое течение, нужно не спеша направлять себя в сторону берега, если вы попали в омут - наберите воздух в лёгкие, глубоко нырните и постарайтесь уйти вбок, по течению, от водоворота и потом всплывайте.
- При запутывании в тине нужно перевернуться на спину и возвращайтесь по своему следу.
- Если возникла судорога, нужно перевернуться на спину и энергично растереть мышцы, окликнуть на помощь.
- Самое главное на воде сохранять спокойствие, не паникуя, звать на помощь.