

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ПРИ КУПАНИИ, НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ОПАСНОСТИ!

Наступила пора летних купаний и лодочных прогулок. Но вот беда, и купающиеся и катающиеся на лодках нередко нарушают самые элементарные правила поведения на воде.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, НАДО ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ВОДЕ

Прежде, чем начать купание посоветуйтесь с врачом.

Купайтесь только в установленных или заведомо известных местах, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов. Во время купания не доводите свое тело до озноба. Помните, что долгое пребывание в воде ведет к переохлаждению тела, к опасным для жизни судорогам.

Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову возможно выше над водой и сильно откашляться. Если при этом, стоя в воде, энергично работать руками и ногами (давить на воду сверху вниз), то можно еще выше поднять голову над водой, что поможет пловцу лучше откашляться.

Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе легко можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Никогда не следует подплывать к водовороту - это самая большая опасность на воде. Он затягивает купающегося на большую глубину с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.