

# ***АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ***

## **Безопасное пребывание на водоемах**

Купаться лучше в местах с пологим, чистым дном, тихим течением. Если ты устал, очень голоден или, наоборот, недавно плотно поел, обойдись без купаний. Плаваешь плохо или вообще не умеешь — не заходи глубоко в воду, используй спасательный жилет, а лучше держись подальше от воды.

Отправляйся на речку с семьей или друзьями, а не один. Если угодило попасть в водоворот, вдохни поглубже, погрузись в воду и, сделав мощный рывок в сторону по течению, всплыви на поверхность. Попав в сильное течение, не плыви против него, а постарайся по течению приблизиться к берегу. Если запутался в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и попытайся спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Не получилось — подтяни ноги и осторожно освободись от растений руками.

Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности.

### **Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги:**

- едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайся и, повернувшись на спину, ложись на воду;
- если свело судорогой переднюю поверхность бедра, распрями ногу и оттяни носок вперед; если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяни носок на себя;
- если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуй это сделать руками; в крайнем случае, растирай и разминай мышцу, пока не почувствуешь, что она становится мягче. После это снова попробуй выпрямить ногу;
- когда судороги пройдут, немного отдохни, затем перевернись и плыви к берегу, желательно другим стилем.

### **Длительное плавание может вызвать усталость:**

- как только начнешь уставать или замерзать, немедленно разворачивайся и плыви назад к берегу;
- экономно расходуй свои силы, время от времени отдыхай, повернувшись на спину и расслабившись;
- отдых чересчур не затягивай, чтобы не замерзнуть еще больше;
- если сомневаешься, что сумеешь самостоятельно добраться до берега, во время отдыха, поднимай вверх руку и маши, старайся привлечь к себе внимание.

### **Если тебя подхватило сильное течение:**

- не трать силы напрасно и не борись с течением;
- плавая в реке, просто следуй за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу;

увидев впереди излучину, устремляйся к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.