



## Чтобы у воды не случилось беды

Каждому важно знать, что забавы на водоемах, реках и озерах могут закончиться очень трагично, если не соблюдать элементарных правил безопасности. В этом материале вы сможете узнать, как посетить любой водоем и при этом не столкнуться с чрезвычайными ситуациями.

- Купаться можно только в специально отведенных и хорошо проверенных местах.

- Нельзя баловаться в воде и заплывать далеко от берега. Ты можешь устать от долгого плавания. Запомни два способа, с помощью которых ты можешь отдохнуть на воде. 1) Повернись на спину, выпрямив руки и ноги, голову держи на поверхности воды. Держаться в горизонтальном положении помогай себе руками и ногами, слегка двигая ими. Вдохнув воздух, ненадолго задержи его в легких, затем выдохни небольшими порциями. 2) Вдохни воздух и быстро подтяни ноги к груди, согнув их в коленях и обхватив руками (такое положение называется «поплавок»), опусти лицо в воду. Медленно выдохни, затем подними голову, быстро вдохни и вновь опусти лицо в воду и выдохни.

- Помни, что на надувных матрацах, игрушках можно плавать только у берега, там, где неглубоко. Если ты заплывешь на надувном матраце слишком далеко, он может перевернуться, а тебя захлестнет волной, или порывом ветра отнести еще дальше от берега.

- Опасно нырять с крутого берега и трамплина, если не известно, какая в данном месте глубина и каков рельеф дна. Под водой могут оказаться камни, коряги, затонувшие острые предметы, на которые ты можешь наткнуться и пораниться.

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

- Не пытайся плавать на самодельных плотках или других подобных изделиях. Они могут не выдержать твоего веса и сломаться или перевернуться, и ты окажешься в воде.

- Если во время купания ты чувствуешь, что у тебя сводит судорогой ногу, не пугайся, ты можешь себе помочь. Для этого набери воздуха в легкие и опустишь под воду с головой, выпрями ногу, сведенную судорогой, и тяни ее на себя, ухватившись рукой за большой палец, до тех пор, пока не исчезнут болезненные ощущения. Сразу после этого выйди из воды. Обычно судороги в воде случаются из-за низкой температуры.

- Если родители доверили тебе присмотреть за маленьким братишкой или сестрой, не относись к этой обязанности спустя рукава. Оставшись без присмотра, маленький ребенок может упасть в воду и захлебнуться. Имей это в виду, ведь у маленьких детей чувство опасности почти не развито.

- Запомни! Ни в коем случае не бросайся в воду на помощь утопающему, особенно если ты не умеешь плавать. Даже взрослому порой непросто бывает

спасти тонущего человека. Поэтому, во-первых, привлеки внимание окружающих, кричи: «Человек тонет!» Во-вторых, посмотри по сторонам, возможно, рядом есть спасательный круг, резиновые надувные предметы, деревянные доски. Брось их утопающему, а если нет уверенности, что тебе удастся добросить их на такое расстояние, попроси кого-то из взрослых. Если возможно (при не очень большом для тебя расстоянии и глубине, например, если тонет маленький ребенок), попробуй дотянуться до него рукой или протяни толстую ветку, веревку, пояс, чтобы он мог ухватиться.