

## Основные правила поведения на воде

Конечно, умение плавать предохраняет от гибели в воде, но нельзя забывать, что полная адаптация человека к водной среде невозможна, какого бы совершенства человек ни достиг в плавании и в освоении с водой. То есть умение плавать не гарантирует безопасность на воде, и статистика это подтверждает. Более 40% утоплений возникает в результате нарушения правил купания в открытых водоемах. Поэтому очень важна правильная организация занятий плаванием и соблюдение мер безопасности при отдыхе на водоемах. Ведь гораздо легче предотвратить несчастный случай, чем спасти тонущего.

Во многом предупреждению несчастных случаев способствует соблюдение элементарных правил поведения в воде:

- для купания выбирать специально отведенные для этого места;
- не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны;
- не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам, плотам, самоходным судам;
- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- не прыгать в воду в незнакомых местах;
- попав в сильное течение, не плыть против него;
- на глубоких местах не плавать на досках, камерах и надувных матрасах;
- не купаться в судоходных каналах, около гидротехнических сооружений, причалов;
- соблюдать чистоту мест отдыха у воды, не засорять водоемы, не оставлять мусор на берегу и в раздевалках;
- нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования «гусиной кожи»;
- нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде;
- нельзя купаться или плавать при переполненном желудке и кишечнике;
- не купаться по одиночке. *Категорически запрещается:*
- распивать спиртные напитки;
- подавать крики ложной тревоги;

Во время занятий плаванием, особенно *при обучении плаванию*, тренеры и инструкторы должны поддерживать дисциплину и строго соблюдать следующие правила:

- Заниматься плаванием можно, только получив на это разрешение врача. Занимаясь плаванием, необходимо систематически (1 раз в 3 месяца) проходить медицинский осмотр.

- Плавание разрешается только в местах, отведенных для этой цели: в бассейнах, на учебных пляжах, водных станциях и других местах, отвечающих условиям безопасности и гигиены.

- Заниматься плаванием можно только в чистой воде при температуре не ниже +18 °С. Длительность занятия в воде должна увеличиваться постепенно.

- Не умеющие плавать должны заниматься плаванием в специально отведенных местах глубиной не более 0,6-0,9 м и обязательно под присмотром умеющих хорошо плавать. Все упражнения в воде, а также первые попытки плыть должны выполняться в сторону берега.

- Входить в воду и выходить из нее можно только по разрешению проводящего занятие. До начала занятий в воде и после их окончания надо обязательно проводить поименную переключку присутствующих. К изучению прыжков в воду и ныряния можно приступать только научившимся плавать.

Наряду с соблюдением общих мер безопасности на воде, на занятиях плаванием тренер или инструктор должен хорошо знать те условия и упражнения, которые особенно опасны и вероятность утопления при которых велика.