**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. |