

Начинайте купальный сезон лишь тогда, когда температура воздуха установится в пределах от 21 до 23° С, а воды от 17 до 19° С.

Длительное пребывание в холодной воде (ниже 17° С) у нетренированного человека вызывает переохлаждение, простудные заболевания.

Купаться следует не чаще двух раз в день. Продолжительность купания от 5 до 20 минут. В начале сезона время пребывания в воде не более 5-10 минут, затем оно постепенно возрастает. Режим купания выполняйте строго.

Не забывайте о самоконтроле. При первых признаках переохлаждения (озноб, дрожь, синюшность, слабость) **немедленно выходите из воды**, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений (бег, прыжки) и купания не возобновляйте.

Особенно внимательны к своему самочувствию должны быть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, перешедшими в хроническую форму. Время их пребывания в воде ограничено 2—3 минутами. Отдыхать им нужно только под навесом, в тени.

Основными причинами гибели на воде являются:

1. Купание в неустановленных местах;
2. Неумение плавать;
3. Употребление спиртного;
4. Оставление детей без присмотра;
5. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.

Простые правила безопасного поведения при купании на воде:

Не заходите в воду выше пояса (не умеющие или плохо плавающие).

Не ныряйте в незнакомых местах.

Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам.

Не устраивайте (дети) игр на воде, связанных с захватами.

Не подавайте крики ложной тревоги.

Не используйте для плавания надувные матрацы, камеры, доски. Матрацы, камеры подвластны даже слабому ветру, течению, они могут легко унести от берега, создав опасность для купающегося.



Не купайтесь в штормовую погоду и во время грозы.

Не заплывайте за ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают:

дальний заплыв — это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай и даже гибель.

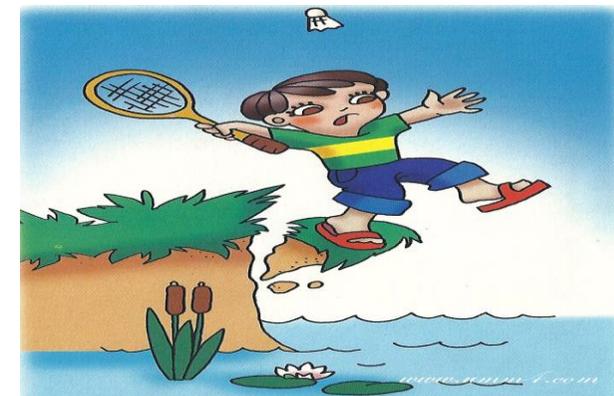
Не купайтесь в нетрезвом виде.

При алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, наступает апатия и сонливость.

Родители, взрослые обязаны постоянно контролировать поведение детей у воды и на воде. **Они должны помнить — купание детей проходит только под контролем взрослых.** Нужно помнить, что ребёнок гибнет быстрее ввиду меньшего объёма лёгких.

Ведь главный враг на отдыхе у воды — это беспечность.

Запомните: более половины всех утонувших — это люди, пренебрегшие этими правилами.



Если на ваших глазах тонет человек

Если человек видит тонущего, не нужно бездумно бросаться на помощь. Прежде всего нужно оценить свои силы, так как неправильные действия могут повлечь страшные последствия — до гибели вместе с утопающим.

