

## Правила поведінки на воді

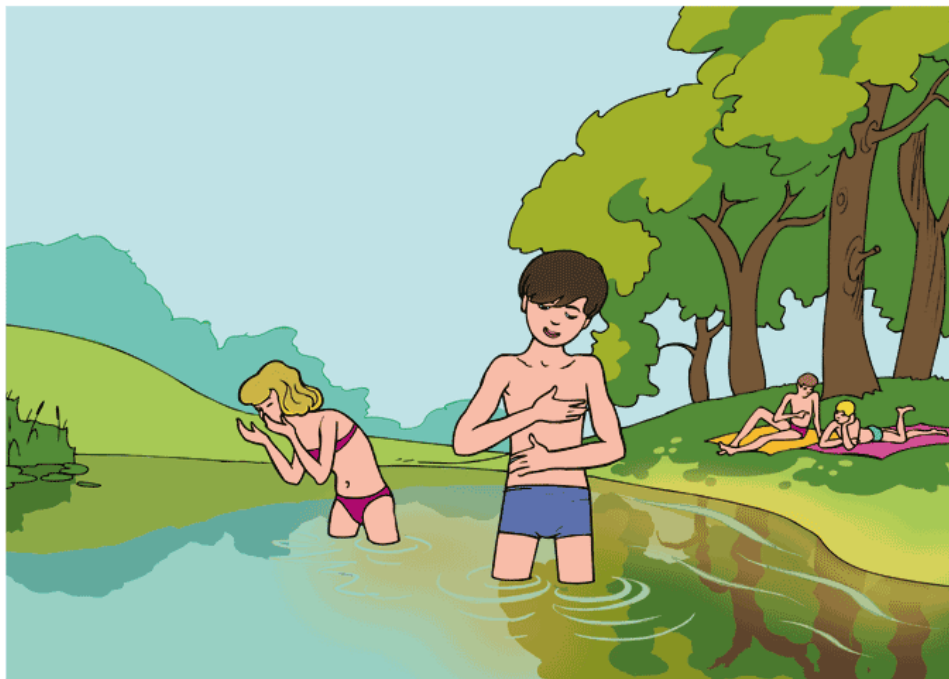
Найбільш чудовий відпочинок улітку - відпочинок на воді.

Окрім того вода – це чудодійний засіб оздоровлення організму. Плавання зміцнює організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Людина, яка вміє плавати, відчуває себе у воді спокійно і впевнено. Але, на жаль, для деякого відпочинок біля води закінчується трагедією. Так, серед основних причин загибелі дітей на воді є невміння плавати та купання без нагляду дорослих.

Для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил.

## Ось вони:

- Купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
- Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- Купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С.
- Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
- У воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод.



- У воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії.
- У воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стій на одному місці, активно рухайся, плавай. Не купайся аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді настає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходь з води, переодягнися у сухий одяг, зроби декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань або побігай.
- Ніколи не плавай наодинці. Не запливай далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили. Навчися відпочивати на воді. Для цього необхідно вміти плавати на спині. Перекинувшись на спину і утримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг, ти зможеш відпочити.
- Перед тим, як стрибати у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.
- Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
- Після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.
- Якщо ти став свідком того, що людина тоне чи кличе на допомогу - негайно повідом рятувальників, які завжди чергують на обладнаних для купання місцях.

## **Ні в якому разі:**

- Не купайся без дорослих.
- Не залазь на попереджувальні знаки, буї, бакени.
- Не стрибай у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- Не пірнай з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
- Не купайся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів.
- Не використовуй для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам'ятай, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною перевернути, з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.



- Не грай у воді в небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати під тих, хто купається, хапати їх за руки чи ноги, «топити».
- Не подавай помилкові сигнали про допомогу.
- Не купайся у непогоду, при сильному вітрі, великій хвилі.

Отже, якщо ти будеш уважними та обережними і дотримуватимешся вищевказаних правил, відпочинок на воді принесе тобі лише радість та задоволення.