

Правила поведения на воде в летний период

Открытый водоем - это всегда некоторая опасность и риск. Вода может выглядеть приветливо, но даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Правила безопасности на воде летом мало отличаются от общепринятых норм поведения в другое время.

Можно лишь добавить некоторые рекомендации:

Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра.

Рекомендованная температура окружающей среды - от +25°C при ясной безветренной погоде. Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем.

Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой. Используя надувные плавсредства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега.

Купаться после еды можно только спустя 1,5-2 часа.

Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.

Помощь самому себе

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию. Если человек чувствует, что силы начинают его оставлять, следует выполнить следующие действия: Первое и самое главное — сохранять спокойствие и не паниковать. Не нужно пытаться кричать — это приведет к тому, что тонущий просто наглотается воды. Следует повернуться на спину, набрать в легкие воздух, затем медленно выдохнуть, раскинуть руки и расслабиться, отдохнуть. При судороге нужно задержать дыхание, на секунду погрузиться с головой в воду и, схватившись за большой палец, сильно потянуть ступню на себя. Восстановив дыхание, можно повернуться на живот и плыть к берегу.

Если во время ныряния потеряна ориентация, надо интенсивно выдохнуть воздух из легких, направление пузырьков укажет путь наверх.