

## **Памятка по безопасному купанию**

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь человеку, попавшему в беду! Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.

Тогда вы не растеряетесь и не утонете, даже оказавшись в затруднительном положении.

Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

### **Ваши действия:**

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.
5. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте вы прямить ногу.
6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

Длительное плавание может вызвать усталость.

### **Ваши действия:**

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.

2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание.

### **Если вас подхватило сильное течение:**

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плавал в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь. Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду, вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Как помочь самому себе?

1. Задержать дыхание и зажать пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.
2. Попытайтесь нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.
3. Если место глубокое, постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула вас ко дну.

4. Если в момент падения на вас были резиновые сапоги, не выбрасывайте их. Сняв их и перевернув голенищами вниз, зажмите сапоги под мышками, превратив в воздушные подушки. Так вам будет легче держаться на поверхности.

5. Добирайтесь вплавь до ближайшего берега, плывя по течению по диагонали.

Если вы оказались в воде и не умеете плавать, то постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь:

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дышать, как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.

2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.

3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.