

## Правила поведения в период купального сезона.



Особенно важно в начале лета, когда вода в водоемах еще не прогрелась, соблюдать температурный режим своего тела.

Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20°C, воздуха — 20-25°C. Нельзя входить в воду, нырять в разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении.

Не умея плавать — нельзя заходить в воду выше пояса. Это касается и рыбаков,

заходящих в воду для более дальнего заброса.

Не купайтесь натощак и раньше 1,5 — 2 часа после еды.

Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент — обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней — кислорода и они становятся вялыми. При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы. Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям.

Вода не любит паники! Чтобы с вами не произошло на воде — не пугайтесь. Теоретически, человек, умеющий плавать, а, следовательно, держаться на воде, утонуть не может!

Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу.

Если вы заплыли далеко или почувствовали усталость — отдохните на воде. Сменив стиль плавания и, отдохнув, возвращайтесь к берегу. Если вы попали на участок с водорослями и запутались — не делайте резких движений, а лежа на спине плавными, тихими движениями с помощью рук освободитесь от них и плывите обратно тем же путем.

**Алкоголь и отдых на водоеме — вещи не совместимые!**

При отдыхе на водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;

купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;

прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок;

использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин

и другие вспомогательные средства; загрязнять и засорять водоемы;

купаться в состоянии алкогольного опьянения.

**ПОМНИТЕ! Вода не прощает беспечности.**