

## СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

Лучшее время купания - утренние и вечерние часы, когда солнце греет, но не жжет.

Начинайте купальный сезон лишь тогда, когда температура воздуха установится в пределах от 20 до 23 градусов по Цельсию, а воды от 17 до 19 градусов по Цельсию. Длительное пребывание в холодной воде (ниже 17°C) у нетренированного человека вызывает переохлаждение, простудные заболевания.

После еды должно пройти не меньше 1,5-2-х часов. Находиться в воде следует не больше 20 минут, причем увеличивать это время с 3-5 минут постепенно. Никогда не доводите себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 10-15 минут, а в перерывах между купанием активно подвигаться, поиграть в волейбол, бадминтон. Если вы сильно разгорячились, вспотели, обязательно остыньте, прежде чем снова войти в воду.

Купаться следует не чаще 2-х 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.

Непростительная халатность - купание при недомогании, повышенной температуры, после недавно перенесенного заболевания, продолжительного бега, быстрой ходьбы. Купание в этих случаях может способствовать рецидиву, повторению заболевания или возникновению нового.

Отдыхая у воды, необходимо соблюдать не только режим купания, но и загара.

Строго дозируйте прием солнечных ванн. Загорать лучше с 9 до 11 и с 16 до 18 часов (в период наименьшей активности ультрафиолетовых лучей). В первые дни в течение 5-10 минут, последующие - на 5 минут больше.

Принимая солнечные ванны, обязательно наденьте на голову легкое кепи, матерчатую, соломенную панаму. Избегайте тугих, плотно закрывающих голову повязок. Если голову не защитить от солнечных лучей, то можно получить солнечный удар. Не забудьте и солнцезащитные очки - они предохранят слизистую оболочку глаза от воспаления.

## ГДЕ МОЖНО КУПАТЬСЯ

Лучше всего пойти на оборудованный пляж, где безопасность на воде обеспечивают работники спасательных станций и постов. Если такого пляжа поблизости нет, и вы отдыхаете вдали от населенных пунктов, для купания необходимо выбрать подходящее место. Удобнее всего останавливаться на пологом песчаном берегу.

Место для купания надо выбрать с твердым песчаным незасоренным дном, постепенным уклоном, без быстрого течения, водорослей, тины, подальше от обрывистых, заросших или заболоченных берегов.

В воду входите осторожно, никогда не прыгайте с незнакомого берега — можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев или другие предметы, находящиеся на дне.

Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил.

Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

Если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, меняя направление, постепенно приближаясь к берегу.

Не теряйте присутствия духа, если попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сильно рванувшись в сторону, всплывите.

Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держитесь горизонтально, чтобы не задеть растения. Но если вы все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Купаться в местах, отмеченных предупредительными щитами;
- Заплывать за пределы ограждений мест купаний;
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, баржам, яхтам, лодкам;
- Взбираться на технические предупредительные знаки;
- Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавучих средств, а также с причалов, набережных мостов;
- Прыгать в воду в незнакомых местах;
- Пользоваться для плавания досками, камерами от автомашин, надувными резиновыми подушками, матрацами и другими плавающими предметами;
- Шалить в воде;
- Купаться в темное время суток.

## О ЧЕМ НАДО ЗНАТЬ КАТАЮЩИМСЯ НА ЛОДКЕ

Перед тем как сесть в лодку, убедитесь в ее исправности, а также проверьте - на месте ли уключины, весла, причальный канат и черпак для отлива воды.

В лодке должны быть спасательные принадлежности: спасательные круги, пояса, нагрудники или жилеты по числу пассажиров.

Если все это в исправном состоянии, можно садиться в лодку, причем делать это по одному, двигаясь по середине лодки и стараясь не нарушать равновесия. Нельзя наступать на сидения.

### **ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКЕ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:**

Рулевой должен внимательно смотреть вперед и по сторонам, чтобы избежать столкновения;

Гребным лодкам разрешено двигаться в стороне от судового хода, вдоль берега по правой стороне водоема по ходу лодки, не дальше чем в 20 метров от берега;

Лодки могут обгонять друг друга только с левой стороны в направлении движения;

Гребные лодки во всех случаях должны уступать путь моторным и парусным судам;

Нельзя выстраивать лодки во время движения в колонну несколько в ряд;

Нельзя подставлять борт лодки параллельно идущей волне, надо «резать» волну носом лодки;

Катание на лодках в ветреную погоду запрещено;

Если лодка перевернулась, нужно, прежде всего, помочь неумеющим плавать, затем, держась за борта лодки, толкать ее по направлению к берегу и звать на помощь.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

Перевозить на лодке детей дошкольного возраста без сопровождения взрослых;

Пересаживаться с места на место и переходить из лодки в лодку;

Сидеть на бортах лодки;

Нырять с лодки;

Кататься вблизи пристаней, причалов, плотин, шлюзов, землечерпальных и дноуглубительных машин, а также в зоне пляжей, переправ, водноспортивных соревнований;

Перегружать лодку сверх установленной нормы;

Останавливаться около мостов и под мостами;

Подходить к грузовым и пассажирским транспортным судам, пристаням речного и морского транспорта, причалам, пляжам, купальням и другим местам отдыха людей у воды.