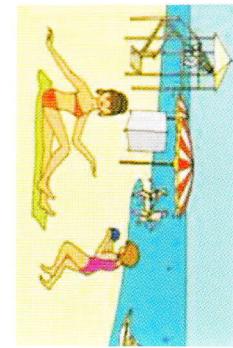


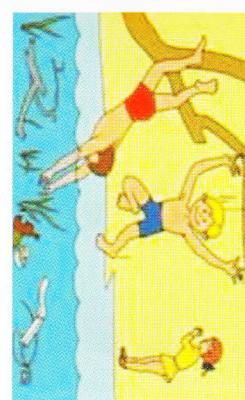
## КУПАНИЕ

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания.

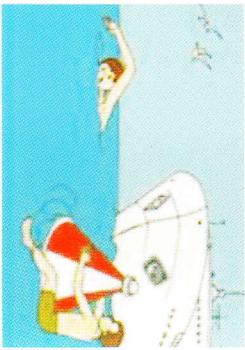
Поэтому необходимо помнить об основных правилах поведения на пляже и воде.



Купайтесь только в специально отведённых местах и не заплывайте за буйки. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших берегов — склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью.



Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте  
- можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.



Нельзя подплывать близко к идущим судам-винтам. Возникает течение, которое может затянуть под



Черпака для отлива воды. Садиться в лодку нужно осторожно, ступая посреди настила.

Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, также переходить с одного места на другое, а раскачивать лодку и нырять с неё.

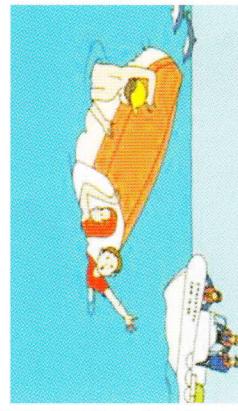
Не перегружайте лодку. Опасно подставлять борт подкап параллельно идущей волне.

Волну надо

«резать» носом

лодки попerek или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за подкап и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.



## КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ

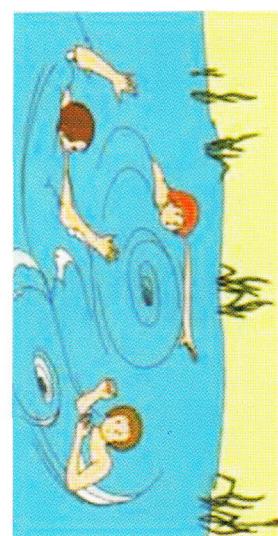
Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и

членов экипажа. Попав в быстрое течение, не боритесь с ним, а, не нарушая дыхания, плывите как можно дальше вправо. Оказавшись в водовороте, наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь на глубину и, сделав сильный рывок в сторону, всплывайте на поверхность.

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

При возникновении экстремальной ситуации следует сохранять спокойствие и правильно оценить обстановку. При необходимости следует позвать на помощь. Если вы устали, находясь на глубине, сделав глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги.

Попав в быстрое течение, не боритесь с ним, а, не нарушая дыхания, плывите как можно дальше вправо. Оказавшись в водовороте, наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь на глубину и, сделав сильный рывок в сторону, всплывайте на поверхность.



Запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывите в ту сторону, откуда приплыли.

Если всё же не удается, необходимо подняв ноги освободить их от растений при помощи рук.

Если у Вас свело ногу, расправьте её, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Также может помочь растирание ноги или укол (укус) мышцы.

После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плыvите к берегу.

Помните! До 70% несчастных случаев на воде возникают при купании в состоянии алкогольного опьянения, т.к. человек становится не способным к принятию адекватных решений.