

Правила поведения на воде. Полезные советы и рекомендации для детей



Многие из нас в тёплое время года отправляются на реку, озеро или море. Но для того чтобы купание доставило вам истинное удовольствие, необходимо выполнение нескольких важных условий.

Первое и самое важное условие — уметь плавать! Обязательно попросите родителей или других взрослых, чтобы они научили вас плавать. Человек, умеющий плавать, уверенно чувствует себя в воде и может позволить себе не барахтаться у берега, а находиться от него на довольно значительном расстоянии. Приятнее всего плавать в естественных водных бассейнах, на берегах которых оборудованы хорошие пляжи.

Прежде чем войти в воду, обязательно убедитесь в том, что она чистая.

Не купайтесь в грязной воде!

Случайно наглотавшись такой воды, вы можете получить сильное расстройство кишечника. Если вы не можете определить чистоту водоёма сами, спросите об этом родителей или местных жителей.

Никогда не купайтесь в неизвестных водоёмах, а также в водоёмах, покрытых тиной и ряской! При выборе места для купания не забывайте проверять дно!

Удостоверьтесь в том, что на дне водоёма нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоёма в том месте, где собираетесь купаться. Бывает, что мелкое место внезапно сменяется глубоким, и вы, неожиданно потеряв опору, можете начать паниковать.

Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку. Не заходите в воду глубже, чем по пояс. Используйте надувные матрасы, чтобы удержаться на воде, но помните, что плавать на матрасе опасно. Попросите родителей или других взрослых понаблюдать за вами, пока вы будете плавать на нём.

Не купайтесь в водоёмах с сильным течением: вас может отнести на значительное расстояние от суши. Не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Отправляясь купаться в море, спросите у местных жителей о том, какие рыбы водятся в тех местах, где вы собираетесь купаться. Старайтесь смотреть под ноги и не наступать на морских обитателей. Конечно, все они быстры и юрки, но может оказаться, что за камнем, на который вы наступили, прячется морской ёж. Вряд ли вы испытаете большое удовольствие, если наступите на него.

При виде медуз не пугайтесь и не зовите на помощь. Маленькие медузы, как правило, не опасны, их ожоги редко бывают чувствительными. Тем не менее никогда не трите глаза, после того как брали в руки медузу. К тем медузам, которые имеют очень длинные щупальца и на теле которых есть фиолетовые пятна, следует относиться с опаской и отплывать от них подальше.

Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о дно, не рассчитав глубины. О воду, как бы неожиданно это ни звучало, тоже можно очень сильно удариться.

Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за них и не держитесь за них. Не плавайте на большие расстояния в одиночку, а также ночью. Не входите в воду, если поднялись большие волны. Держитесь подальше от любых кораблей и катеров, чтобы не попасть под их винты.

Если вы устали плыть брассом или кролем, перевернитесь на спину. Плыть на спине легче всего, и вы сможете отдохнуть. Можно некоторое время просто полежать на поверхности воды лицом вверх.

Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Рекомендуемая температура воздуха должна быть 20— 25 °С, а температура воды — от 17 до 19 °С. Средняя продолжительность купания 10—15 минут.

Если вы почувствовали, что у вас сводит судорогой бедро, согните ногу в колене и рукой сильно потяните назад. Если свело икроножную мышцу, согните ногу и прижмите стопу к груди. Во время игр в воде будьте внимательны и аккуратны: избегайте захватов и погружений, так как в пылу игры кто-нибудь из вас может наглотаться воды. Не стесняйтесь звать на помощь в опасной ситуации, но никогда не давайте ложных сигналов.

Если вы видите, что кому-либо из купающихся нужна помощь, зовите на подмогу других людей. Если помочь можете только вы, найдите предмет, с помощью которого утопающий сможет удержаться на плаву. Это может быть спасательный круг, матрас, резиновая камера — словом, любой плавучий предмет, за который можно схватиться. В самом крайнем случае плывите на помощь утопающему и только при условии, что вы хорошо плаваете и владеете приёмами спасения. (Утопающий человек находится в состоянии паники и совершенно не контролирует свои действия. Он обязательно будет цепко хвататься за вас, карабкаться вверх и может утопить вас вместо того, чтобы спастись.) Подплыв к утопающему, помогите ему держаться на воде и выплывайте вместе с ним на такое место водоёма, где вы оба можете встать на дно.