**Меры предосторожности и правила поведения на воде**

* Чтобы отдых на воде был безопасным, не следует купаться в запретных местах, где берега крутые, заросшие растительностью, где склон дна может оказаться засоренным корнями, представляющими большую опасность для жизни купающихся. Купаться можно только в отведенных для этого местах. При купании надо строго соблюдать дисциплину, не заплывать за буйки ограждения.
* Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах. Здесь можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно также прыгать головой в воду с мостов, плотов, пристаней и других сооружений – под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п.
* Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
* Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Если оказались в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
* Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Нужно лечь на спину, мягкими, спокойными движениями плыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, тогда освободив руку нужно поджать под себя ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
* Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба, нужно находиться в воде не более 10-15 минут при температуре 17-19 градусов. При появлении судорог, прежде всего, необходимо переменить стиль плавания – плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кость руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть её к себе. При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени, у лодыжки, и, согнув её в колене, потянуть назад к спине. Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.
* Необходимо также знать, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине», при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддержать себя на поверхности воды, чтобы восполнить вилы для продолжения плавания.