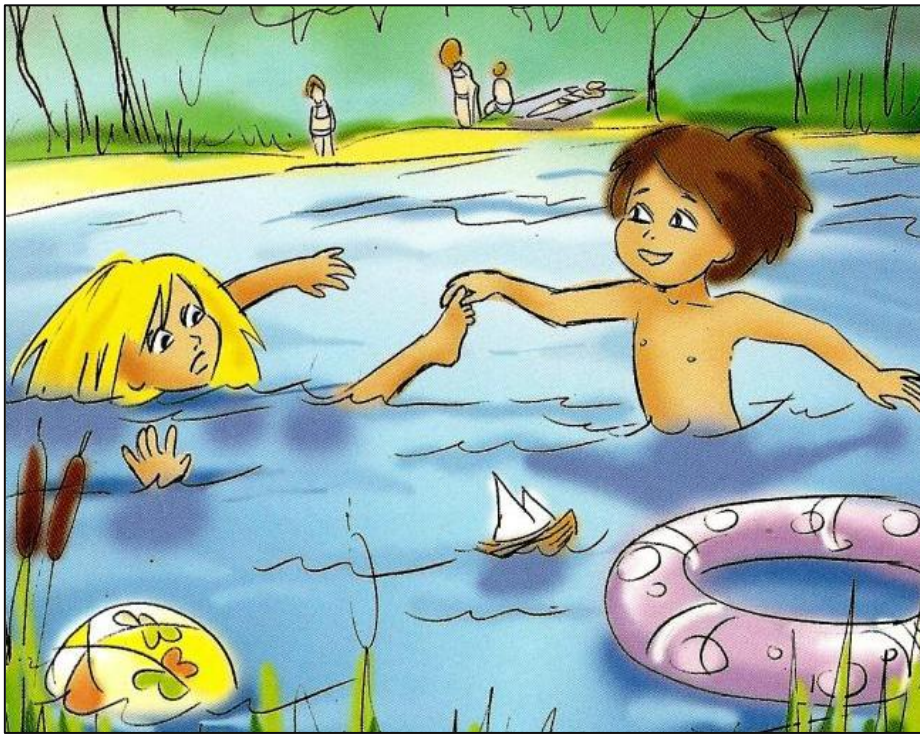


БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Окунуться и поплавать – это хорошо, даже полезно. А еще лучше купаться с комфортом. То есть с удобствами. Думаешь, мы посоветуем купаться только в бассейне или джакузи? Вовсе нет! Но мелочи (а на самом деле – очень даже крупности), о которых ты не подумал – или не подумала – могут испортить все удовольствие. Какие? А вот какие!

Прежде всего спроси у взрослых, стоит ли вообще купаться в этом озере (реке, пруду) – достаточно ли чистая там вода. А то еще подхватишь какую-нибудь инфекцию и будешь лечиться все оставшееся лето.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня они примерно те же:

Никогда не купайся в одиночку в незнакомом месте (неизвестная глубина, камни, коряги). Впрочем, в знакомом тоже. И никогда не заплывай один далеко от берега – только с друзьями, которые плавают не хуже тебя. Мало ли что... Да и скучно одному, правда? А вообще запомни, что безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками. Поверь, их не просто так устанавливают.

В холодную воду заходи медленно, особенно если это первое твое купание в этом сезоне. Иначе может свести ногу. Или голова закружится.

Не ныряй и не прыгай с обрыва в воду, если ты не уверен, что дно чистое. Сначала поплавай, а еще лучше – узнай у местных ребят, нет ли под водой затопленных бревен или арматуры – ржавых железок, о которые можно пораниться.

Не купайся в реке, по которой плавают катера или суда. Или, по крайней мере, держись от них подальше. Волна от катера может накрыть тебя с головой – весьма

сомнительное и небезопасное удовольствие. А если ты подплывешь слишком близко к судну, тебя может затянуть под винты.

Не устраивай в воде игры с шуточными «утопление».

Пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.

Если ты плохо плаваешь, держись поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. И не поддавайся на уговоры друзей, плавающих лучше тебя. Им – забава, а ты рискуешь наглотаться воды. Только учишься плавать? – тогда не заходи глубже, чем по пояс.

Устал плавать? – отдохни, не старайся установить рекорд по плаванию. Мирового рекорда тебе все равно не побить. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога — у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространенный способ — лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче.

Наконец, последнее: не купайся подолгу. Какой бы теплой ни казалась вода, переохладиться и заболеть – проще простого. Как только ты начал покрываться "гусиной кожей", а зубы стали отбивать чечетку, немедленно выходи из воды. После этого вытрись насухо и вытряси воду из ушей. Хорошо прогрейся, поиграй в мяч, побегай и только потом иди купаться снова.

Источник: <http://litn-andr.narod.ru/data/baby/p3aa1.html>