

# Як поводитися влітку на воді



– Не стійте і не грайтеся у тих місцях, звідки можна впасти у воду, ними можуть бути пристані, мости, крутий берег;

– якщо не вмієте плавати, не заходьте у воду глибше, ніж по пояс, ні в якому випадку не можна пірнати у незнайомих місцях;

– купатися краще, коли сонце гріє не так сильно і немає загрози перегріву;

– температура води має бути не нижче 18°, у воді не можна знаходитися більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватись поступово, починаючи з 3-5 хвилин;

– не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникати судоми, статися зупинка дихання, втрата свідомості. Краще скупатися кілька разів по 10-15 хвилин, а у перервах пограти у рухливі ігри;

– різко не входити і не пригати у воду після тривалого перебування на сонці. При охолодженні у воді відбувається різке рефлекторне скорочення м'язів, що може спричинити зупинку дихання;

– не запливайте за буйки та далеко від берега;

– якщо буйків немає, згадайте про точку повернення;

– ніколи не запливайте на фарватер;

– не плавайте поблизу причалів, пірсів, дамб тощо;

– не підпливайте до теплоходів, катерів, барж та інших плавальних засобів, так як течія може затягнути вас під днище, під гвинти, вдарити бортом, захлеснути хвилею;

– не можна пірнати у необладнаних місцях, у тому числі, з крутого берега, причалу, човна, водозабору;

– не можна балуватися у воді, лякати інших, у розпалі азарту ви можете випадково не дати другу вдихнути вчасно повітря, і він попросту захлинеться;

– діти до 16 років повинні кататися на човнах тільки із дорослими;

– не можна перевантажувати човен, водний велосипед, сідати на борти човна;

– якщо потрібно залізти у човен, робіть це із сторони носу або корми, щоб не перекинути човен.