

# Общие правила при купании



► купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма. После длительного пребывания на солнце отойдите в тень, остыньте и только потом входите в воду;

► не ныряйте с разбега, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов;

► если плохо плаваете, держитесь ближе к берегу,

так чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках;

► не плавайте натошак и сразу после еды, а также во время грозы;

► перед тем как совершать дальние заплывы, научитесь отдыхать на воде, лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком);

► во время плавания, как только почувствуете усталость или озноб, немедленно разворачиваетесь и плывите назад к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись.

## Если судорогой свело ногу:

► переднюю мышцу бедра – распрямите ногу и оттяните носок от себя;

► заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу – выпрямив ногу, оттяните носок на себя;

► если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками и для этого сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой под воду, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью;

► растирайте ногу, пока не станет мягче.

При внезапном падении в воду человек может испытать шок и на время перестать контролировать свои действия – поэтому, находясь у воды, будьте всегда готовы оказать помощь людям.