Наступает пляжный сезон, а это значит, что скоро городские и районные пляжи примут своих первых посетителей. Нет ничего приятнее, чем поплавать в освежающей воде, а затем понежиться под раскаленным солнцем. Но при этом не стоит забывать про то, что любые водные объекты – зона повышенной опасности. Вода не прощает ошибок, баловства и беспечного отношения. Презрение к правилам безопасносного поведения на воде нередко оборачивается неприятностями, а иногда – и трагедиями.

Чтобы отдых на пляже не омрачился неприятностями, следует помнить про несколько важных правил:

-Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения – ведь в таком состоянии контроль за телом и разумом нарушается, в результате чего опасность утопления возрастает до максимума. Не забывайте о том, что большое количество утонувших находились именно в состоянии алкогольного опьянения;

-Если вы пришли на пляж с детьми (особенно маленькими), контролируйте их непрерывно: отвлечение внимания всего лишь на минуту может привести к трагедии;

-Не используйте для плавания надувные матрасы, автомобильные камеры, лежаки, бревна и другие подручные предметы;

-Будьте осторожны в воде: вода не терпит баловства;

-Точно рассчитывайте свои силы, не переоценивайте себя: забыв про это, вы можете оказаться вдали от берега в обессиленном состоянии;

-Не подавайте ложных сигналов о помощи: в следующий раз, когда Вам действительно потребуется экстреная помощь, Вам могут просто не поверить;

-Не ныряйте в воду в непредназначенных для этого местах и с непредназначенных для этого конструкций: под водой в данных местах могут скрываться камни и прочие предметы, представляющие опасность для здоровья и жизни ныряльщика;

-Не заплывайте за буи, не взбирайтесь на них;

-Если Вы не умеете плавать, старайтесь не заходить в воду выше пояса;

-Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воды +18-200С, воздуха +20-250С;

-Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, когда, вследствие резкого перепада температуры, происходят спазмы сосудов, в том числе головного мозга и сердца, могут привести к несчастным случаям;

-В воду следует заходить постепенно, привыкая к ее температуре;

-Если вы чувствуете, что тонете, не паникуйте: плавучесть человеческого тела положительная, а значит, утонуть ему будет трудно. Постарайтесь глубоко дышать, перевернуться на спину и, используя течение, добраться до берега. Не растрачивайте зря силы, борясь с сильным течением. Если у Вас появились судороги, постарайтесь плыть другим способом: это уменьшит нагрузку на сведенные мышцы и ускорит их расслабление.

Соблюдение этих правил позволит Вам отдохнуть не только комфортно но и безопасно.

Приятного отдыха!