**Безопасность на воде во время купания**

Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность и строго соблюдать правила поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах. Перед купанием предварительно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

При переохлаждении тела у купающего в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще всего ногу. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Соблюдение Вами правил безопасного поведения на водоемах позволит избежать несчастных случаев на воде во время купания.