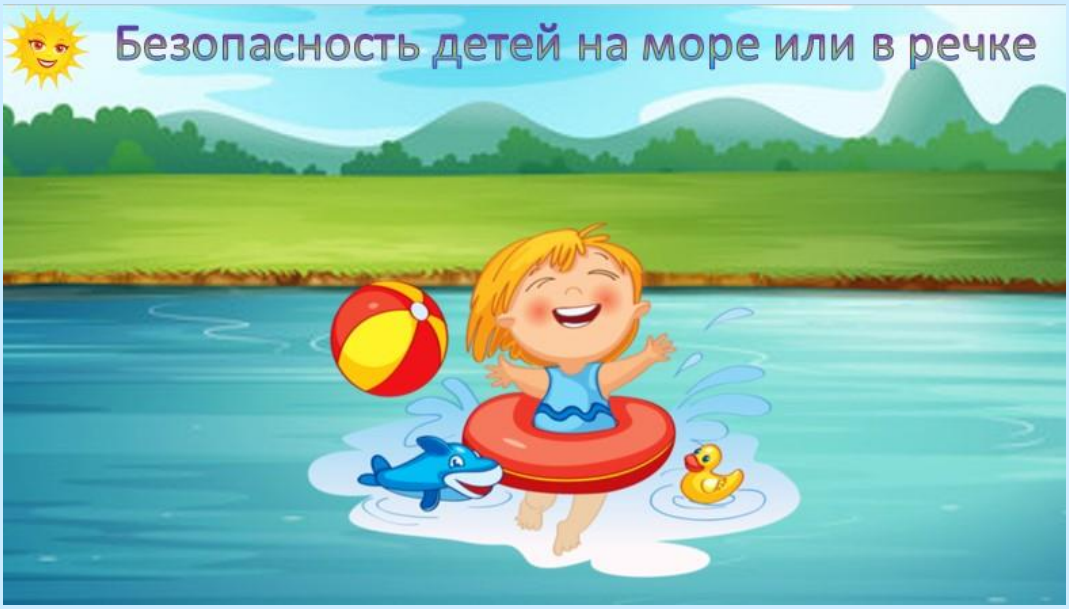
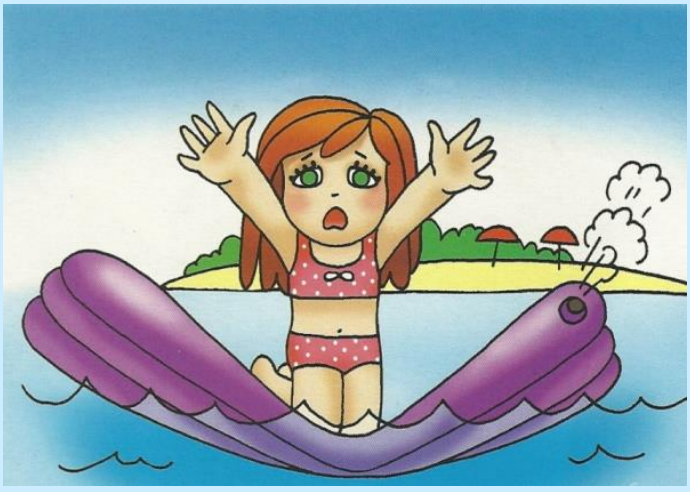


1. Плавать нужно только в специально отведенных для купания пляжах. Никогда не заходите в воду в одиночку. И не заплывайте далеко.

2. Если пошло что-то не так, постарайтесь не паниковать. Помните, тонут, в основном, от страха и паники. Сразу кричите о помощи.



3. Но не поднимайте руки вверх, стараясь привлечь внимание. Не надо ими махать! Двигайте лучше под водой, тогда и голова будет на поверхности. Ногами нужно совершать такие же движения как при ходьбе. Экономьте силы, особенно если помощь не близко.

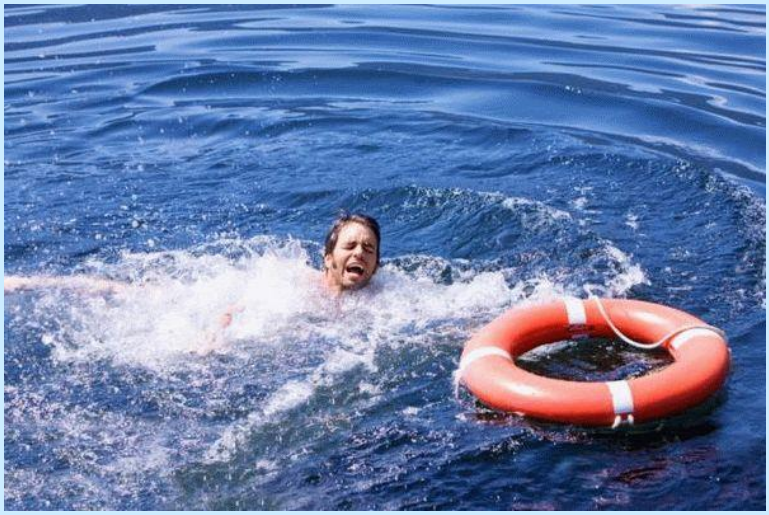
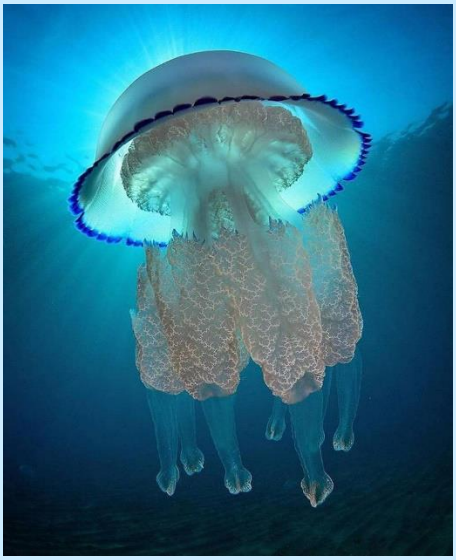
4. Помните, тело человека легче воды. Потренируйтесь сами и покажите это упражнение ребенку: нужно набрать побольше воздуха и погрузиться в воду с головой. Сначала попробуйте сделать это упражнение животом вниз, а затем на спине, полностью погрузив в воду затылок и уши. И вы увидите, что можете спокойно лежать на поверхности.

5. Детям лучше купаться на мелководье. Нужно избегать полос воды, которые отличаются по цвету, особенно пенистых. Но если вы попали в течение, не надо сопротивляться – это главное правило. Если вас несет в реке или даже в море, то важно не паниковать и не тратить силы, пытаясь грести обратно. Нужно дождаться, пока течение ослабеет, а затем спокойно

плыть к берегу наискосок или даже почти параллельно, если это отливное морское течение.

6. Если вы попали в водоворот - не паникуйте! Нужно набрать как можно больше воздуха и нырнуть в воронку. Через минуту-две водоворот сам выбросит вас на поверхность.

7. Собрались спасать тонущего? Самое безопасное - протянуть ему надувной круг, спасательный жилет или палку, за которую он сможет держаться. Часто в панике люди цепляются за тех, кто хочет их спасти и утаскивают за собой на дно. Сначала поговорите с человеком, когда подплывете, чтобы он успокоился. Если он не может плыть сам, пусть положит руку вам на плечо и старается спокойно грести второй рукой и ногами. Если он плохо соображает, подплывите к нему сзади и разверните его так, чтобы он оказался на спине. Дальше обхватите грудь пострадавшего рукой или возьмите его за волосы. Но если тонущий кричит, беспорядочно барахтается и не может успокоиться, лучше к нему близко не подплывать. Вам поможет только круг или палка.



8. Не трогайте руками морских обитателей. Среди них могут быть очень опасные и даже ядовитые медузы. Например, Черная медуза (водится в Тунисе), медуза Португальский кораблик (Канары), медуза Корнерот (обитает на наших пляжах Черного, Азовского и Каспийского морей). Очень опасен морской еж Диадема (Африка, Египет, Турция): если дотронуться до него, может наступить паралич. Лучше не трогать даже самых обычных с виду медуз.