



## ПАМЯТКА «ВОСВОД»

### **ЕСЛИ САМ ПОПАЛ В БЕДУ!!!**

**Частенько во время летнего отдыха на воде случаются различные неприятности, вот несколько рекомендаций для выхода из сложившейся ситуации.**

**Судороги.** При длительном нахождении в воде особенно опасны для пловца (отдыхающих) судороги – непроизвольное сокращение мышц, которые вызываются переохлаждением организма. Судороги также происходят по причине переутомления мышц. Во избежание судорог не следует продолжительно находиться в воде и долго плавать одним способом, нужно периодически их менять.

- Если свело **мышцу бедра**, необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижимать руками пятку по направлению к сидалищу.
- Если свело **икроножную мышцу**, то поднимают ногу на поверхность воды и, вытянув ее, энергично подтягивают стопу руками на себя.
- Если свело **кисти рук**, надо сжимать и разжимать кулаки на поверхности воды и делать ими отбрасывающие движения в стороны.
- Если свело **мышцы живота**, надо энергично подтягивать колени к животу.
- Если свело **руку**, надо лечь на бок и работать другой рукой под водой.

**Работа сведенной мышцей замедляет исчезновение судорог.**

**Водоворот.** На реках часто встречаются водовороты (вихреобразное движение воды), которые нередко являются причинами несчастных случаев с неопытными пловцами. Попав в водоворот, нужно быстро глубоко вдохнуть и, погрузиться в воду, сделать рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность.

**Волны.** Плавая против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. При большой волне можно набрать воздуха и нырнуть под нее. Лучше всего, определить периодичность наката волны, чтобы вовремя набирать воздух и не сбивать дыхание.

**Течение.** При попадании в течение, не следует бороться с ним, это бесполезная трата сил. Надо спокойно плыть по течению и, выбрав время и место приблизиться к берегу. Попав на волну, необходимо следить за тем, чтобы вдох приходился в промежутках между ударами волн.

**Водоросли.** Бывают случаи на заболоченных участках водоемов, а также в местах, где скапливается тина, и произрастают водоросли, что конечности пловца запутываются в этих растениях. У некоторых людей на подсознательном уровне контакт с водорослями (тиной) вызывает отвращение. Человек начинает дергать руками, ногами, чтобы освободиться от них, но еще больше запутывается. Такое поведение не редко вызывает несчастные случаи. В данной ситуации не нужно паниковать. Медленными, плавными движениями ноги (руки) освободитесь от них, если же все-таки нога запуталась, то не пытайтесь вырваться, а наберите побольше воздуха, нырните в воду и руками освободите ногу (руку) от водорослей.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ  
– ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ!**

**ПОМНИТЕ – ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ!**

*Совет СВРОООО ВОСВОД*