

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, а прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться. Но необходимо помнить, что вода таит много разных опасностей и о них никогда нельзя забывать.

Прежде всего, спроси у взрослых, стоит ли вообще купаться в этом озере (реке, пруду) – достаточно ли чистая там вода. А то еще подхватишь какую-нибудь инфекцию и будешь лечиться все оставшееся лето.

Никогда не купайся в одиночку в незнакомом месте. Впрочем, в знакомом тоже. И никогда не заплывай один далеко от берега – только с друзьями, которые плавают не хуже тебя. Запомни, что безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками. Поверь, их не просто так устанавливают.

В холодную воду заходи медленно, особенно если это первое твое купание в этом сезоне. Иначе может свести ногу. Или голова закружится.

Не ныряй и не прыгай с обрыва в воду, если ты не уверен, что дно чистое. Сначала поплавай, а еще лучше – узнай у местных ребят, нет ли под водой затопленных бревен или арматуры – ржавых железок, о которые можно пораниться.

Не купайся в реке, по которой плавают катера или суда. Держись от них подальше. Волна от катера может накрыть тебя с головой – весьма небезопасное удовольствие. А если ты подплывешь слишком близко к судну, тебя может затянуть под винты.



Если ты плохо плаваешь, держись поближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. И не поддавайся на уговоры друзей, плавающих лучше тебя. Им – забава, а ты рискуешь наглотаться воды. Только учишься плавать? – тогда не заходи глубже, чем по пояс.

Устал плавать? – отдохни. От перенапряжения могут начаться судороги. И не старайся установить рекорд по плаванию. Мирового рекорда тебе все равно не побить.

Наконец, последнее: не купайся подолгу. Какой бы теплой ни казалась вода, переохладиться и заболеть – проще простого. Как только ты начал покрываться "гусиной кожей", а зубы стали отбивать чечетку, немедленно выходи из воды. После этого вытрись насухо и вытряси воду из ушей. Хорошо прогрейся, поиграй в мяч, побегай и только потом иди купаться снова.

Полезные телефоны: 01 (с мобильного телефона – 112)