



Суда жақсы жүзе білу – судағы қауіпсіз демалыстың ең маңызды кепілдіктерінің бірі, алайда тіпті суда жақсы жүзетін адамның өзі де үнемі сақтық танытып, тәртіп пен судағы қауіпсіздік ережелерін қатаң ұстануы керек. Ең дұрысы, арнайы жабдықталған жерлерде шомылу: жағажайларда, бассейндерде, суға шомылағын орындарда; міндетті түрде алдын ала медициналық куәландырудан өтіп, шомылатын орындардың ішкі тәртіп ережелерімен танысу керек. Жорыққа шыққанда шомылатын орыңға суы таза, түбі тегіс құмды немесе киыршық тасты, өге терең емес (2 м дейін), ағысы қатты емес (0,5 м/с дейін) жерлерді тандау керек. Судың температурасы 17-19 0С, ауаның температурасы 20-25 0С болған жайма шуақ, желсіз күнде шомылуды бастау ұсынылады. Бойды суға үйрету үшін суда 10-15 минут тұрған жөн, жүзер алдында денені алдын ала сумен ысқылау қажет.

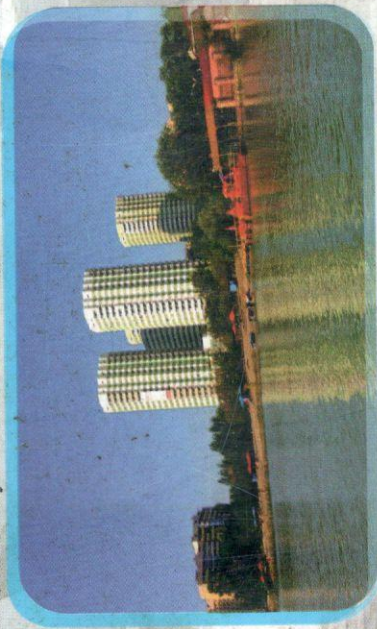
Суданы негізгі қауіпсіздік ережелерін оқып, есіңізде сақтаңыз:

- ▶ арнайы жабдықталған жағажайларда және ресми рұқсаты мен құтқару қызметі бар шомылуға арналған өзге де жерлерде ғана шомылыңыз;
- ▶ егер жүзе алмасаңыз, суға беліңізден жоғары кірмеңіз;
- ▶ шомылу барысында бір-біріңізді көзден таса етпеңіздер;
- ▶ жағалаудан алысқа, қалтқы мен қоршау белгілерінен аспаныз;
- ▶ жүзе алмасаңыз, шомылуға арналған үрлемелі матрацтар мен шеңберлерді пайдаланбаңыз;
- ▶ кетіп бара жатқан қатерге, қайықтарға жақыламаңыз;
- ▶ қайықтардан, көпірлерден және өткелдерден суға секірмеңіз;
- ▶ өте ұзақ шомылмаңыз, дененіздің тоңуы және шаршауы мүмкін;
- ▶ түнгі уақыттарда және мас күйінде шомылмаңыз.



Жүзушінің суда денесі тоназыған сәтте қолының, көбінесе аяғының немесе екі аяғының сіңірі тартылуы мүмкін. Сіңір тартылған жағдайда тез арада судан шығу керек. Егер судан шығу мүмкіндігі болмаса, келесі іс-қимылды жасау керек:

1. Жүзу әдісін өзгерту – шалқалай жүзу.
2. Қол саусақтарының тартылғанын сезген кезде, бірден күшпен жұдырықты түйіп, сырт жаққа қарай қолды сілтеп, жұдырықты ашу керек.
3. Аяқтың балтыр бұлшық еттерінің сіңірі тартылған кезде бүгіліп екі қолмен сіңірі тартылған аяқтың табанын ұстап, өзіне күшпен тартуы керек.
4. Сан бұлшық еттерінің сіңірі тартылған кезде аяқты жіліңіштіктен төмен сырт жағынан ұстап, тізені бүгіп, қолмен арқаға қарай тарту керек.
5. Кез келген үшкір затты (түйреуіш, ине, т.б.) денеге сұғып көру.
6. Жүзуші адам шаршаған кезде суда демалудың жақсы тәсілі «шалқалай жату» екенін есте сақтауы тиіс.



Құметті ата-аналар, педагогтар, балаларды сауықтыру лагерлерінің, туристік фирмалар мен демалыс аймақтарының басшылары!

Балаларды қатаң бақылауда ұстанаңыздар, оларды су айдындарында үлкендердің қарауынсыз қалдырмаңыздар. Балаларға тек арнайы бөлінген және жабдықталған жерлерде ересек адамдардың бақылауымен ғана шомылуға рұқсат етіледі. Балаларға үрлемелі матрацтарда, қамраларда, тақталарда, үрлемелі ойыншықтарда шомылуға қағандық салынады. Жел немесе су ағысы оларды жағалаудан алысқа ағызып әкетуі мүмкін, бұл дер кезінде көмек көрсетулі қиындатады.

Демалыстарыңыз сәтті болсын!



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

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предупредить родителей и медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 0С, воздуха 20-25 0С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Прочитайте и запомните основные правила безопасности на воде:

- ▶ купайтесь только на оборудованных пляжах и в других отведенных для купания местах, где есть официальное разрешение и спасательная служба;
- ▶ не умея плавать, не заходите в воду выше пояса;
- ▶ во время купания не теряйте друг друга из виду;
- ▶ не заплывайте далеко от берега за буи и знаки ограждения;
- ▶ не умея плавать, не пользуйтесь для плавания кругами, надувными матрацами;
- ▶ не подплывайте к близко идущим катерам, лодкам;
- ▶ не прыгайте в воду с лодок, мостов и причалов;
- ▶ не купайтесь слишком долго, возможно переохлаждение и усталость;
- ▶ не купайтесь в ночное время и в нетрезвом состоянии.

