**Это должен знать каждый!**

Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

**РЕКОМЕДАЦИИ О ТОМ,**

**КАК НЕ УТОНУТЬ**

1. Научиться плавать,
2. Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрацам и кругам.
3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

**СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ**

Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых **правил поведения на воде.**

**ПОМНИТЕ!**

- купаться можно только в разрешенных местах;

- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно, даже для умеющих хорошо плавать;

- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены , буйки и т.д.

- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;

- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если Вы попали в водоворот, наберитепобольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

- если у Вас свело судорогой мышцы,ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;

Нельзя подавать крики ложной тревоги.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;

- нельзя играть в местах, откуда можно упасть в воду;

- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;

- не ныряй в незнакомых местах;

- не заплавай за буйки;

- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;

- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

- не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;

- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;

- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ**

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.

**При катании запрещается**:

Перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;

-пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;

- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;

- прыгать в воду и купаться с лодки;

- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;

- кататься в вечернее и ночное время;

- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;

-кататься около шлюзов, плотин, плотов;

- останавливаться около мостов и под мостами.

**ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК**

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего, вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за голову, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

**ПОМНИТЕ!**

**Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.**