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.

**РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**

1. Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

2. 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 незнакомы 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, наберите побольше 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 тех местах, откуда можно упасть в воду;

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

•   не ныряй в незнакомых местах;

•   не заплывай 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 пытайся 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**

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, переходит 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, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за голову, под руку, за волосы, 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.**