**Правила безопасности на воде в летний период**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи, несоблюдение правил безопасного поведения

Правила поведения на водных объектах в летний период.

На водоемах запрещается:

Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";

детей без надзора взрослых;

купание в необорудованных, незнакомых местах;

подплывать к моторным, весельным лодкам, и к другим плавсредствам;

прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;

подавать крики ложной тревоги;

плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;

нырять и долго находиться под водой;

долго находиться в холодной воде;

купаться на голодный желудок;

подавать крики ложной тревоги;

приводить с собой собак и др. животных.

Меры безопасности при купании:

купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;

прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;

постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);

не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;

температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;

продолжительность купания в воде более 21° - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - меньше;

лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;

опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца;

если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;

не купаться в воде при температуре ниже +18°С;

во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;

не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;

не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся

Наиболее известные способы отдыха на воде:

лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох;

если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее;

если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни;

не умеющим плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-1,5 метра!

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.