**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ ЛЕТОМ**

Лето и солнышко порой так и просит нас окунуться в прохладную воду. Каждый ищет для себя свое место, где можно отдохнуть. Купание, лодка, рыбалка манят к себе. А всегда ли мы готовы к купанию? Вы скажете, что достаточно переодеться и… в воду! Да, нет же, еще нужно выучить правила поведения на воде!

Что бы уберечь от беды себя и своих близких соблюдайте простые правила на воде:

**Запрещается купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями, а также в необорудованных и незнакомых местах!**

Для предотвращения переохлаждения организма оптимальная температура воды для купания +18 градусов, а воздуха +20 градусов. В воде рекомендуется быть не больше чем 10-15 минут и не более 3-5 раз.

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

Не следует в ходить в воду уставшим, разгоряченным, вспотевшим или если вы недавно употребляли спиртные напитки.

Никогда не купайтесь одни, а также в сумерках или ночью.

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

Не приближайтесь близко к судам, плотам, катерам и лодкам. Вас может под них затянуть или захлестнуть водой.

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

Если вы не умеете плавать, то не садитесь на надувные камеры и матрацы, их может легко унести ветром.

Не устраивай в воде игр, связанных с захватами.

Соблюдайте чистоту в прибрежной и водной зонах.

Нельзя подавать крики ложной тревоги.

При отдыхе на воде с детьми держите их в зоне видимости на расстоянии вытянутой руки. Разъясните Вашему ребенку как правильно себя вести в воде.

**Если случилось так, что:**

свела судорога ногу, то пробуйте ее хорошо растереть и старайтесь доплыть до берега, начинайте звать на помощь;

захлебнулись водой, постарайтесь все выкашлять и направляйтесь к берегу, если кашель не проходит и чувствуете себя плохо, то обратитесь к врачу;

вас закрутил водоворот, тогда максимально в легкие наберите воздуха, рывком старайтесь выбросить себя на поверхность воды;

ноги вам запутали водоросли, то перевернитесь на спину и попробуйте освободить ноги рукой;

вас подхватило сильное течение, то не плывите против него. Плывите по течению, и старайтесь постепенно смещаться к одному из берегов, который ближе к вам.

**Если тонет человек:**

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.

Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Положите пострадавшего лицом вниз животом на ваше колено. Затем тряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрясти головой вниз.

Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

**ПОМНИТЕ!**

**Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей.**