Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании. 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. 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.  
Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.  
Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.  
Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

**ПРАВИЛА 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.

**Опасности в воде:**

* сваи, камни, мусор;
* водовороты;
* водоросли;
* волны

**Как избежать беды???**

* Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.
* Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
* Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.
* Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
* Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 — 50 минут.
* В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько лёгких физических упражнений.
* Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
* При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головою вниз.
* Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
* Выйдя из воды, вытирайтесь насухо и сразу оденьтесь.
* Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.
* Судорога — непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

* 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, 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.

**Запрещается:**

* Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений
* Входить в воду разгорячённым (потным).
* Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
* Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
* Купаться при высокой волне.
* Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
* Толкать товарища с вышки или с берега.
* Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

**Применяйте способы самопомощи при судорогах:**

* судорога ног — вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
* судорога мышц бедра — вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;
* судорога мышц живота — подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;
* судороги мышц рук — сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

**Запомните:**

* движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
* если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.

**ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ**

Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).

Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг). Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр — полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.

Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.  
Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.

Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.

Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

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

