**Правила безопасности на воде**

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.

**Правила безопасного поведения на воде:**

* Перед купанием следует отдохнуть.
* Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.
* Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки (за буйки).
* Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
* Не нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
* Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно.
* Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.
* Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.
* Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
* Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
* Не приближаться к судам.
* Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

**Запрещается:**

* купание в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями.
* купание в необорудованных, незнакомых местах.
* заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
* подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам**.**
* прыгать в воду с лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
* загрязнять и засорять водоемы.
* распивать спиртные напитки, купаться в состоянии   алкогольного опьянения.
* приводить с собой собак и других животных.
* оставлять на берегу, в гардеробах и раздевальных бумагу,  стекло и другой мусор.
* 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.
* купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха – 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.
* наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов.



Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.