**Правила поведения на воде**

1. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро, надо только на мелководье.

2. Во время купания нельзя стоять без движения.

3. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 190С и температуре воздуха ниже 21 – 230С.

4. Продолжительность купания не должна превышать 15 - 20 минут.

5. Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

6. Купание ночью запрещено.

7. Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.

Требования безопасности

1. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.

2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.

3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.

**Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.**

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. 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.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

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.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

**Правила безопасного поведения на воде**

**1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.**

**2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.**

**3. Не следует плавать сразу после еды.**

**4. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.**

**5. Не ныряйте в незнакомом месте.**

**6. Не плавайте в очень холодной воде.**

**7. Не плавайте в грязной воде.**

**Если вы начинаете тонуть:**

**При судороге ног:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;

- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;

- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;

- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;

- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

- при необходимости позовите людей на помощь.

