**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.