**Правила безопасности на воде. Топ 30 «НЕЛЬЗЯ»**

**(Стародорожский район)**

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но как бы приветливо вода не выглядела, даже тот, кто хорошо умеет плавать, может попасть в беду. Легкомыслие и пренебрежение правилам безопасности на воде – причина ежегодных несчастий. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

1. Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли.

2. Нельзя купаться не на специально оборудованных пляжах, где нет средства для спасения и оказания первой помощи.

3. Нельзя заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки.

4. Нельзя нырять в неизвестных местах.

5. Нельзя купаться в водоемах в нетрезвом состоянии.

6. Нельзя подплывать близко к судам — при их приближении уровень воды резко повышается. Кроме того, известны случаи затягивания плавающих людей под дно теплохода.

7. Нельзя прыгать в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей.

8. Нельзя купаться в водоемах, если температура воды ниже +15 градусов.

9. Нельзя, попав в сильное течение, плыть против него.

10. Нельзя, запутавшись в водорослях, делать резких движений. Необходимо лёжа на спине, плавными движениями, с помощью рук освободиться от них.

11. Нельзя купаться во время шторма или в местах с сильным прибоем.

12. Нельзя погружаться в водоем слишком резко, особенно если тело сильно разогрето солнцем.

13. Нельзя допускать грубых игр с погружением и удержанием под водой.

14.Нельзя терять осторожность, используя надувные плавсредства, ведь даже слабый ветерок способен отвести надувной матрас далеко от берега.

15. Нельзя превышать продолжительность купания более 15-20 минут.

16. Нельзя разрешать детям ходить на водоёмы одним.

17.Нельзя забывать, что безопасность ребенка на воде обеспечивается взрослыми.

18. Нельзя допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, забираться на буи и другие технические сооружения.

19. Нельзя проходить мимо, если увидели тонущего человека. Техника безопасности на воде гласит, что самым правильным будет позвать на помощь спасателей или людей, хорошо умеющих плавать.

20. Нельзя подавать ложные сигналы бедствия.

21. Нельзя во время купания доводить себя до озноба.

22. Нельзя использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства.

23. Нельзя загрязнять и засорять водоемы. Это не только огромный урон природе, но и создание небезопасной среды (стекло, консервные банки и другое являются угрозой для безопасности при купании).

24.Нельзя заставлять себя долго задерживать дыхание, в результате кислородного голодания мозг человек погибает.

25.Нельзя, не умея плавать, заходить в воду выше пояса, а при наличии течения вообще не нужно заходить.

26. Нельзя купаться натощак и раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

27. Нельзя пользоваться плавательными средствами лицам, не умеющим плавать.

28. Нельзя входить в воду в плохом самочувствии.

29.Нельзя забывать про осторожность, надеется только на свои силы. При необходимости необходимо сразу позвать на помощь.

30. Нельзя пренебрегать правилами безопасности.