**Меры безопасности**

**на водоемах в период купального сезона**

**Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.**

1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°.  В воде не следует оставаться более 1-5минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.
2. Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально        отведенных для этого местах.
3. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п.
4. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.
5. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.
6. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
7. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.
8. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.
9. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.
10. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.

***Чтобы избежать беды***

***необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.***

***1. Научись плавать (это главное).***

***2. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрасам и кругам.***

***3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.***

**ПОМНИТЕ!!!**

- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;

- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.

- нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- нельзя заплывать далеко от берега;

- нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами;

- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы.