Правила поведения на водных объектах в летний период.

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи, несоблюдение правил безопасного поведения.

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ РОДИТЕЛЕЙ!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период необходимо провести разъяснительную работу о правилах поведения на море, природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения, чтобы предупредить несчастные случаи с детьми на воде.

На водоемах запрещается:

- **Категорически запрещается** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам 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.