**ПРАВИЛА**

по мерам безопасности на реке и водоемах

1. Не умеешь плавать - не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из-под вас, и вы утонете.
2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
3. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и, если плавать не умеете, то можете утонуть.
4. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет
5. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться
6. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
7. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
8. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам - может затянуть под днище.
9. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.
10. Не выходите на тонкий или непрочный весенний лед на реке или водоёмах - можно провалиться.
11. Не катайтесь на льдинах. Они могут опрокинуться или разломиться. Ветром их может унести далеко от берега.
12. При спасении на тонком льду не приближайтесь на ногах к месту провала Нужно подавать длинную палку, лестницу, бросать веревку и звать взрослых на помощь.
13. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не по­ранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
14. Не ныряйте в не установленных местах, там может быть мелко и можно уда­риться головой о дно и получить тяжелую травму.
15. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
16. Будьте осторожны при выходе из бассейна - можно легко поскользнуться и упасть.

**Правила поведения на воде**

Для предупреждения несчастного случая на воде, строго необходимо:

- купаться в специально отведенных изученных местах;

- не нырять в воду в незнакомом месте;

- не входить в воду при большой волне;

- не подплывать близко к проходящим судам;

- при нырянии нельзя находиться долго под водой;

- не оставлять детей без присмотра;

- в воде нужно находиться не более 15 минут;

- и главное: не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;

На наших водоёмах, где температура воды низкая, необходима особая осторожность. Не демонстрировать своё мастерство в плавании и не устраивать соревнований «кто дольше продержится под водой». Это очень опасно. Пребывание под водой зависит от того, сколько воздуха может захватить с собой ныряльщик после глубокого вдоха. Когда кислород в организме израсходован, человек теряет сознание, сигналом служит желание сделать вдох; нужно немедленно всплывать, может наступить кислородное голодание головного мозга, и потеря сознания под водой, это и ведет к утоплению.

**ПОМНИТЕ!** Умение хорошо плавать – важное условие безопасности отдыха на воде, однако, это не даёт полной гарантии от опасности при купании и нужно соблюдать правила поведения на воде.

**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ**

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ − сжавшись "поплавком". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок".

Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если Вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу.

Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**Правила безопасного купания**

* Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи. Перед купанием следует отдохнуть и не рекомендуется входить в воду разгоряченным.
* Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.
* Собираясь купаться, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это обережет вас от многих неприятностей.
* Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам. Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во-вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега.

**Правила безопасного поведения на воде**

**На пляжах и в местах массового отдыха запрещается**:

• Купаться в местах, не отведенных для купания;

• Подплывать к судам, лодкам и иным плавучим средствам;

• Прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;

• Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

• Приводить на пляж, купать собак и других животных;

• Плавать на досках, бревнах и других, не приспособленных для этого предметах;

• Ловить рыбу на пляжах;

• Загрязнять и засорять территорию пляжа;

• Прыгать в лодку и нырять с лодки;

• Долго купаться в холодной воде;

• Купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

• Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

• Стирать белье, как на территории пляжа, так и выше по течению до 500 м.;

• Допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся;

• Подавать крики ложной тревоги.

**Правила купания в открытых водоёмах**

1. Первое купание ребёнка можно проводить, когда ему исполнится 2 года.

2. Начинать купаться нужно при температуре воздуха не менее 25С и температуре воды не меньше 22 С.

3. Входить в воду с ребёнком нужно постепенно, приучая тело к новому ощущению.

4. Находиться в воде в первое время желательно не более 2 – 3 минут.

5. Легковозбудимым и не слишком упитанным детям нежелательно купаться более 5 – 10 минут.

6. При появлении озноба следует немедленно выйти из воды.

7. Нельзя окунать ребёнка с головой в воду, если он ещё не привык купаться.

8. Нельзя купаться натощак, после приёма пищи должно пройти не менее часа.

9. После купания важно тщательно вытереться насухо и отдохнуть в тени.

10. Перерыв между купаниями должен быть не менее 3 – 4 часов.

**Безопасное купание детей**

• Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

• Купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые сами хорошо умеют плавать;

• Купаться следует только в специально оборудованных местах;

• Не умеющим плавать можно купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра;

• На природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное дно и нет сильного течения.