**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!**

Основными причинами несчастных случаев на воде являются: незнание опасности при купании и плавании, а также неумение избежать их, неспособность выйти из создавшегося сложного положения.

Чаще всего к несчастным случаям на воде приводят дальние заплывы, купание в шторм, купание в нетрезвом состоянии, неумение плавать, переохлаждение организма, разрывы надувных поддерживающих средств, отсутствие присмотра за детьми, баловство и хулиганство на воде.

Умение плавать – один из важнейших навыков, необходимых человеку. Однако недостаточное умение держаться на воде является лишь фактором, который вместе с другими причинами может привести к несчастному случаю. Попав в необычную обстановку, малоопытный пловец может неоднозначно оценить ситуацию и предпринять действия, которые только усугубят ее.

Для того, чтобы не совершать ошибок необходимо запомнить правила поведения на воде:

**1.**Купаться лучше всего утром или вечером, когда солнце греет, но не жжет. Но ни в коем случае не в темное время суток! Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов **2.**В холодной воде купаться опасно.

**3.**Находиться в воде следует не больше 20-ти минут, причем увеличивать это время с 3-х, 5-и минут постепенно.

**4.**Никогда не доводите себя до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 10-15 минут, а в перерывах между купаниями активно подвигаться: поиграть в волейбол, бадминтон. Но если вы сильно разогрелись, вспотели, то обязательно остыньте прежде, чем снова лезть в воду.

**5.**Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, без ям, уступов, с пологим склоном. **6.**Необходимо, чтобы вода была чистая, не было быстрого течения, водорослей, тины, чтобы не было обрывистых, заросших, или заболоченных берегов.

**7.**В воду входите осторожно, никогда не прыгайте с незнакомого берега – можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев.

**8.**Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость – не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега. Лучше отдохнуть на воде. Для этого надо лечь на спину и поддерживать себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Когда почувствуете, что отдохнули, спокойно плывите к берегу.

**9.**Если попали в место, заросшее водорослями, старайтесь выплыть оттуда, держась горизонтально, чтобы не задеть растения. А если все-таки зацепились, не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

**10.**Не плавайте на автомобильных камерах, матрасах: ветром и течением вас может отнести далеко от берега, а волной – захлестнуть и перевернуть.

**11.**Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности и контроля со стороны старших.

**12.**Не допускайте грубых шалостей в воде. Опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, «топить», заводить на глубину не умеющих плавать.

**13.**Будучи на реках, помните, что большие буи, бакены предназначены не для прыжков с них в воду, а для других целей.

**14.**Вода шуток не прощает, а поэтому нельзя подавать ложные сигналы, находясь в воде, дабы не отвлекать спасателей и не мешать им выполнять свои обязанности по охране жизни людей на воде и у воды.

**15.**Категорически нельзя оставлять детей без присмотра! Дети удивительно любопытны и бесстрашны. Не ведая об опасности, они могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться волной и попасть в яму. Взрослые не должны забывать об ответственности за их безопасность.

**Приятного отдыха!**