**Правила поведения в период купального сезона.**

Каждый из купальных сезонов имеет свои особенности: начало и конец, температурный режим, количество пасмурных и ясных дней.
Особенно важно в начале лета, когда вода в водоемах еще не прогрелась, соблюдать температурный режим своего тела.
Купание следует начинать в солнечную погоду при температуре воды 18-20оС, воздуха — 20-25оС. Нельзя входить в воду, нырять в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, общем недомогании, ознобе, переохлаждении, которые представляют серьезную опасность купающимся.

Не умея плавать — нельзя заходить в воду выше пояса. При наличии течения вообще не умеющим плавать нельзя входить в воду, тем более учиться плавать.Нарушение этого правила, в сочетании с попаданием на яму, обрыв — всегда приводит к трагедии. Это касается и рыбаков, заходящих в воду для более дальнего заброса.
Не купайтесь натощак и раньше 1,5 — 2 часа после еды.
Отдых у воды, как правило, связан с приемом пищи. В связи с этим изменяется порядок кровообращения. Задача организма в этот момент — обеспечить переваривание пищи. В результате, в мышцы рук и ног поступает меньше крови, а с ней — кислорода. Они становятся вялыми, не способными к физическим нагрузкам. Находиться в воде в это время — опасно! При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы. Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным влияниям. Особенно это актуально в начале купального сезона. Любой человек, даже физически подготовленный, не занимаясь плаванием в течение 8 месяцев, не гарантирован от трагедии на открытом водоеме. Нужно постепенно набирать физическую форму.
Вода не любит паники! Чтобы с вами не произошло на воде — не пугайтесь. Выбирайте для купания безопасные, а лучше специально отведенные для этого места. Теоретически, человек, умеющий плавать, а, следовательно держаться на воде, утонуть не может!
Попав на сильное течение, не плывите против него, не тратьте силы, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
Оказавшись в водовороте, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускоряя их расслабление, и плавно плывите к берегу. В случае судороги мышц голеностопа — подтяните ногу, а затем пальцы стопы потяните на себя. Возможно, это придется сделать несколько раз. Но вы должны помнить о том, что вы умеете держаться на воде. Если вы заплыли далеко или почувствовали усталость — отдохните на воде. Сменив стиль плавания и, отдохнув, возвращайтесь к берегу. Если вы попали на участок с водорослями и запутались — не делайте резких движений, а лежа на спине плавными, тихими движениями с помощью рук освободитесь от них и плывите обратно тем же путем. Основные места трагедий в области — неохраняемые участки рек, водохранилищ, озер. Гибнут люди и в каналах, канавах, ручьях, сажалках, лужах, где глубина порой составляет до 30 см. Как правило, в местах, где некому прийти на помощь.
**Алкоголь и отдых на водоеме — вещи не совместимые!**
При отдыхе на водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ: заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки; купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах; прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов, подплывать близко к идущим судам; допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения; подавать ложные сигналы бедствия; перемещаться в лодке с места на место при катании;
использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства; загрязнять и засорять водоемы; купаться в состоянии алкогольного опьянения.
**ПОМНИТЕ! Вода не прощает беспечности.**