

 Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

 Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

 Не следует в ходить в воду  уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

 Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

**Паника – частая причина трагедий на воде.**

**НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКИ!!!**

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

- купаться можно только в разрешенных местах;

- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;

- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;

- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;

- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;

- нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя;

- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от  него;

- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;

- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;

- нельзя подавать крики ложной тревоги.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ!**

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые. Без сопровождения взрослых находится вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено!

- нельзя играть в тех местах, где можно упасть в воду;

- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно;

- не ныряй в незнакомых местах;

- не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений;

- не заплывай за буйки;

- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;

- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

- нельзя плавать на надувных матрасах или камерах, если плохо плаваешь;

- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;

- около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: **«КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!»**.

 Никогда не нарушай это правило;

- не играй рядом с каналами. Не гуляй вдоль берегов или краев каналов – там может быть очень скользко;

- не прыгай в каналы, чтобы спасти животных, забрать оттуда игрушки или другие предметы;

- в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру **«112»**

 **ПОМНИТЕ!!!**

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!!!**