**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**



**Во-первых**, **следует избегать купания** в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

**Во-вторых**, **при купании запрещается**:

- заплывать за границы зоны купания;

- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

- нырять и долго находиться под водой;

- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

- долго находиться в холодной воде;

- купаться на голодный желудок;

- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);

- подавать крики ложной тревоги;

- приводить с собой собак и др. животных.

**В третьих**, **необходимо соблюдать следующие правила:**

- 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;

- продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут;

- при купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;

- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;

- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде**.

Наиболее известные способы отдыха:

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.