

Как показывает практика, большинство несчастных случаев с людьми на водоемах происходит в летний период. Ежегодный анализ, показывает, что **основными причинами гибели среди детей и подростков на воде являются:**

- неумение плавать;
- оставление детей без присмотра взрослых;
- купание в необорудованных, запрещенных местах.

Правила поведения на воде.

1. Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места;
2. Не подплывайте к судам (моторным и парусным), лодкам и другим плавсредствам;
3. Не купайтесь без присмотра взрослых;
4. Не ныряйте в незнакомых местах;
5. Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа (буйки);
6. Не купайтесь в котлованах;
7. Не купайтесь ночью;
8. Не используйте для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры;
9. Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
10. Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей;
11. Не устраивайте в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося;
12. Не играйте с мячом и в другие спортивные игры в местах, не предназначенных для этих целей;
13. Спасательный круг – не игрушка. Он в любую минуту может понадобиться для спасения жизни человека.
14. Не зовите на помощь, если вам ничего не угрожает. Такие «шутки» мешают спасателям работать.
15. Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми.

Советы купающимся

До купания:

1. Прежде чем начать купание, посоветуйтесь с врачом, т. к. купание полезно не всем.
2. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25 °С, воды – 17-19 °С.
3. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места. Если поблизости нет пляжа, купальни, водной станции, можно купаться в водоеме с чистым песчаным берегом.
4. После еды не следует купаться раньше, чем через час.
5. Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется.
6. Не купайтесь при большой волне.
7. Не прыгайте в воду в незнакомых местах.

Во время купания:

1. Входите в воду осторожно. На мелком месте остановитесь и быстро окунитесь с головой.
2. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.

3. При судорогах – не теряйтесь! Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
4. Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
5. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
6. Попав в водоворот, не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывайте на поверхность.
7. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
8. Помните: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
9. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.