



Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

### Отдыхая на воде, необходимо соблюдать правила поведения и меры безопасности:

- учиться плавать надо с самого раннего детства. Необходимо позаботиться о том, чтобы все члены семьи научились плавать;
- купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин., причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.;
- не следует купаться раньше, чем через 1,5 - 2 часа после еды, иначе может наступить спазм желудка, появиться рвота;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
- нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
- не устраивать в воде игр, связанных с захватами;
- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца;

- важно знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном;

- катание в лодках детей осуществлять только в сопровождении взрослых при наличии спасательного круга или жилета для каждого пассажира;

- старайтесь не купаться в одиночку. Взрослым необходимо помнить, что оставлять детей без присмотра нельзя.



### Основными причинами гибели на воде являются:

- неумение плавать,
- употребление спиртного,
- нахождение детей без присмотра родителей,
- нарушение правил безопасности поведения на воде (отсутствие спасательных жилетов при катании в лодках и на катерах, ныряние в неглубокую воду - травмы шеи и головы о твердое дно водоема или бассейна).

**Если взрослые гибнут в основном по собственной халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.**



### Запрещается

- заплывать в места сильного прибоя. Сильная волна может сбить с ног, ударить о камни, а последующие волны могут унести в море;

- купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах. Если вас захватило быстрым течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу. Если зацепились за растения, не делайте резких движений. Постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой;

- купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам;

- находясь на лодках, опасно пересаживаться, садиться на борта, вставать в полный рост, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин и посреди фарватера реки;

- прыгать в воду в незнакомых местах, нырять на мелководье.

**Соблюдение этих правил сделают ваш отдых интересным и безопасным**

