**Правила безопасного поведения на воде**

 Водоёмы могут быть опасны в любое время года, особенно летом. В этот период необходимо соблюдать определённые правила безопасного поведения, чтобы избежать неприятных ситуаций.

- Не купайтесь в незнакомых местах, не оборудованных для этой цели.

- Не заплывайте за границы зоны купания.

- Не подплывайте к движущимся судам, лодкам, катерам, гидроциклам и т.д.

- Не ныряйте и не находитесь под водой слишком долго.

- Не прыгайте в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не предназначенных для этого.

- Не находитесь в холодной воде слишком долго.

- Не купайтесь на голодный желудок.

- Не проводите в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга.

- Не плавайте на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах за пределы нормы заплыва.

- Не подавайте крики ложной тревоги.

- Не приводите с собой собак и других животных.

- Категорически запрещено купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

 **Помните,** что только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

 Запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;

- в незнакомых местах;

- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

 **Правила купания:**

- Перед тем как войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

- Постепенно входите в воду, убедившись, что температура воды комфортна для тела.

- Не ныряйте при недостаточной глубине водоёма, при необследованном дне, особенно головой вниз!

- Продолжительность купания — не более 30 минут, при невысокой температуре воды — не более 5–6 минут.

- При купании в естественном водоёме не заплывайте за установленные знаки ограждения, не подплывайте близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

- Не допускайте ситуаций неоправданного риска и шалостей на воде.

 **Если вы захлебнулись водой:**

не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

при необходимости позовите людей на помощь.

***Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и помогут выручить из беды.***

 ***Немедленно сообщайте об этом в службу спасения по телефонам 112, полиция-дежурная часть 102***