**ПАМЯТКА О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ**

|  |
| --- |
|  |

Первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.

 Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

***Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:***

* Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
* Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
* Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

***Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:***

* Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
* Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
* Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
* Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
* Купаться у причалов, набережных, мостов.
* Купаться в вечернее время после захода солнца.
* Прыгать в воду в незнакомых местах.
* Купаться у крутых, обрывистых берегов.
* Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
* Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
* Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
* Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

***Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.***

**Причины этому следующие:**

* Переохлаждение в воде.
* Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.
* Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
* Предрасположенность пловца к судорогам.
* Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

**Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:**

* При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
* при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
* при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.
* Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.

**ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!**

**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 оставляйте детей у воды и на воде без присмотра;
* 4.    Не ныряйте в незнакомых местах;
* 5.    Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа;
* 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.
* 16.Прежде, чем сесть в лодку, убедитесь в ее исправности. Проверьте, в порядке ли уключины и весла, на месте ли черпак для отлива воды, причальный канат и спасательные принадлежности: спасательный круг, нагрудник или жилет для каждого пассажира, которые понадобятся вам для оказания помощи.