**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И МЕРЫ**

**ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ**

 **Следует запомнить следующие правила:**

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 - 19°С. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 - 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 - 20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры;

Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи.

При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным незасоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно.

Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

Не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

В водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (принять положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них;

Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть;

Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности;

Не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;

Тел.единой дежурно-диспетчерской службы Яковлевского района 91-1-14