**Правила безопасности людей на водных объектах в весенне-летний период**

***Основные правила поведения на воде***

Умение плавать – полезный и нужный навык, но нельзя забывать, что полная адаптация к водной среде невозможна. Умение плавать не гарантирует безопасность на воде, и статистика это подтверждает. Большинство несчастных случаев возникает в результате нарушения правил купания в открытых водоемах.

**Во время отдыха необходимо соблюдать элементарные меры безопасности:**

* для купания выбирать специально отведенные для этого места;
* не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны;
* не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам, плотам, несамоходным судам;
* не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
* не прыгать в воду в незнакомых местах;
* не купаться в судоходных каналах, около гидротехнических сооружений, причалов;
* соблюдать чистоту мест отдыха у воды, не засорять водоемы, не оставлять мусор на берегу и в раздевалках;
* нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр, без постепенной адаптации к холодной воде;
* нельзя купаться или плавать при переполненном желудке и кишечнике;
* не купаться по одиночке;
* перед каждым купальным сезоном необходимо обязательно посетить врача;
* купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги. Лучше искупаться несколько раз по 10-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры – волейбол, бадминтон и т.д.;
* если захватило течением, не нужно пытаться с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
* нельзя теряться, даже если попали в водоворот: необходимо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
* каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.

**Категорически запрещается:**

* распивать во время пляжного отдыха спиртные напитки;
* входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии;
* подавать крики ложной тревоги.