**Правила поведения на воде в летний период**

Правила безопасного поведения детей на воде

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании. Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

— купаться можно только в разрешенных местах;
— нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
— не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
— не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
— нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
— нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
— нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
— если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
— если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
— если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
— нельзя подавать крики ложной тревоги.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

— когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
— нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
— не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
— не ныряй в незнакомых местах;
— не заплывай за буйки;
— нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
— не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
— нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
— не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
— если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
— необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКАМИ

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.
При катании запрещается:
— перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
— пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
— брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
— прыгать в воду и купаться с лодки;
— сидеть на бортах, переходит с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
— кататься в вечернее и ночное время;
— подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
— кататься около шлюзов, плотин, плотов;
— останавливаться около мостов и под мостами.
Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:
Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии.
Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила.
Располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сидениях.
Нельзя садиться на борт лодки, это может привести к её переворачиванию.
Меняться местами, переходить из лодки в лодку необходимо без резких движений, только у берега.
Нельзя прыгать из лодки на берег или мостик.
Нельзя раскачивать лодку и нырять с неё.
Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет, без сопровождения взрослых.
Нельзя перегружать лодку сверх нормы.
Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним.
Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперёк или под углом.
Необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.
Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.
Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.
На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять меры

При попадании жидкости в дыхательные пути:
положите пострадавшего животом на согнутое колено;
проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**ПОМНИТЕ**

Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.

