

**Знай и соблюдай эти правила!**
-Выбирай для купания безопасные или специально оборудованные места. Перед купанием в незнакомых местах обследуй одно.
-Не подплывай к судам(моторным и парусным), лодкам и другим плавсредствам .
-Не используй для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры.
-Не прыгай в воду с лодок, катеров, причалов, сооружений, не предназначенных для этого.
-Не устраивай в воде игры, связанных с ныряние и захватом рук, головы, ног купающегося.
-Никогда не плавай в одиночестве, особенно если не уверен в своих силах. В случае опасности товарищ поможет тебе.
-Не подавай ложных сигналов бедствия.
-Если тебе нет 16 лет, ты не должен кататься на лодках только если со взрослыми.
-Прежде чем сесть в лодку, убедись в ее исправности. Проверь спасательные принадлежности, необходимые для оказания помощи: спасательный круг, нагрудники или жилеты для каждого пассажира.
-Не купайся при большой волне.
-Не прыгай в воду в незнакомых местах.
-Купание ночью запрещено.
**До купания:**
-Прежде чем начать купание, посоветуйся с врачом, так как купание полезно не всем.
-Начинай купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25 градусов,воды-17-19 градусов.
-После еды не купайся раньше чем через час.
-Перед купанием отдохни: разгоряченным в воду не входи.
**Во время купания** :
- Входи в воду осторожно, медленно. Когда вода дойдет до пояса, остановись и быстро окунись.
- Купайся не более 10-15 минут. Длительное пребывание в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
- При судорогах не паникуй! Старайся удержаться на поверхности воды, зови на помощь.
- Попав в сильное течение, не плыви против него, используй течение, что бы приблизиться к берегу.
- Если что то произошло в воде, не пугайся и не кричи. Во время крика в легкие может попасть вода, а это самая большая опасность.
- Попав в водоворот, не пугайся. Набери побольше воздуха в легкие, погрузись в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывай на поверхность.
- Не плавай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки.
- Не ныряй в незнакомых местах.
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение лежа на спине.
- Помни: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
- Если ты увидел тонущего человека, привлеки внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызови «скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплыви до утопающего .
- При оказании тебе помощи не хватайся за спасающего, а старайся помочь своими действиями.

 ОТКРЫТЫЕ ВОДОЕМЫ - ИСТОЧНИК ОПАСНОСТИ. УМЕНИЕ ХОРОШО ПЛАВАТЬ - ОДНА ИЗ ВАШИХ ГАРАНТИЙ БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА НА ВОДЕ. НО ДАЖЕ ХОРОШИЙ ПЛОВЕЦ ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ, ДИСЦИПЛИНУ ПРИ КУПАНИИ И ПЛАВАНИИ, СТРОГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.