**Меры безопасности при купании и нахождении на воде**

Следует запомнить следующие правила:

– перед каждым купальным сезоном необходимо обязательно посетить врача;

– 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 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3‑5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры – волейбол, бадминтон и т.д.;

– нельзя входить и прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширяются для большей теплоотдачи (при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания);

– никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

– нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого необходимо научиться плавать на спине: перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть;

– 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 побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

– каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде;

**запрещается:**

– заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

– подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим пла­вательным средствам;

– загрязнять и засорять водоемы;

– приводить с собой и купать собак и других животных;

– оставлять мусор на берегу и в кабинках для переодевания;

– играть с мячом и в спортивные игры в не предназначенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги;

– плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других неприспособленных для плавания средствах (предметах).