**ПОМНИТЕ!**

**ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ВСЕХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ (В КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН) – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ МНОГИХ ЛЮДЕЙ!**

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоёмах.

Надо помнить, что на воде, как и с огнём, шутки плохи.

Но далеко не всегда мы сознаём, сколь опасна водная среда для человека. Вдумаемся в цифры: ежегодно в России в водоёмах погибают 3,5 тыс. человек.

Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

**РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь – не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

* + Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
  + Нельзя употреблять спиртные напитки, находясь вблизи от воды;
  + Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
  + Не ныряй в незнакомых местах;
  + Не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
  + Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
  + Не пытайся плавать на брёвнах, досках, самодельных плотах;
  + Если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
  + Необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ**

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

**ПОМНИТЕ:**

* Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых;
* Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные брёвна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
* Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
* Нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, 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 и выплывать на фарватер;
* Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
* Если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
* Если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
* Если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведённые мышцы.

**ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК**

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 за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

**Помните! Нарушение этих правил – причина гибели людей.**