**ПРАВИЛА  БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ  НА ВОДОЁМАХ**

**В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ**

1        Не купайтесь в необорудованных и незнакомых местах;

2         Не ныряйте в незнакомых водоемах, не обследовав дна;

3         Не разрешайте детям без взрослого кататься на лодках, катамаранах, водных мотоциклах;

4         Не сажайте детей, не умеющих плавать, в лодки без спасательных жилетов;

5         Не отпускайте детей с незнакомыми людьми на водоем;

6         Прогревшись на солнце в жаркую погоду, не прыгайте с разбега в воду, а заходите постепенно во избежание резкого перепада температур и остановки сердца.

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без  движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько-легких физических упражнений.

4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.

10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

**Запрещается:**

1. Входить в воду разгоряченным (потным).

2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

3. Подплывать близко к моторным лодкам.

4. Купаться при высокой волне.

5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

6. Толкать товарища с вышки или с берега.

*Помни! Шалости вода не прощает.*