**Простые правила безопасности на воде в купальный сезон.**

При наступлении теплых солнечных дней и дети, и взрослые стремятся к воде освежиться. При этом надо помнить правила поведения при купании.

Купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра взрослых, хорошо умеющих плавать. Учиться плавать обязательно нужно под руководством инструктора или родителей. Для безопасности на воде надо запомнить следующие правила:

-купаться лучше утром и вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19º, в более холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15-20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры;

-не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

-не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;

-если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным незасоренным и постепенным дном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

-не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

-если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

-не теряться, даже если вы попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

-в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку и освободиться от них;

-не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Из них может случайно выйти воздух, и они потеряют плавучие свойства.

-не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

-не заплывать за ограничительные знаки;

-не подплывать к близко проходящим судам, лодкам, катерам.

Уважаемые жители района, будьте осторожны, берегите себя и своих близких! Осторожность – вот единственный залог безопасности на воде.