

## **Правила безопасности на воде в летний период.**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи, несоблюдение правил безопасного поведения.

Правила поведения на водных объектах в летний период.

На водоемах запрещается:

-Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";

-детей без надзора взрослых;

-купание в необорудованных, незнакомых местах;

-подплывать к моторным, весельным лодкам, и к другим плавсредствам;

-прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

-играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;

-подавать крики ложной тревоги;

-плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;

-нырять и долго находиться под водой;

-долго находиться в холодной воде;

-купаться на голодный желудок;

-подавать крики ложной тревоги;

-приводить с собой собак и др. животных.

Меры безопасности при купании:

-купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;

-прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;

-постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);

-не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;

-температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;

-продолжительность купания в воде более 21° - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - меньше;

-лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;

-опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца;

-если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;

-не купаться в воде при температуре ниже +18°С;

-во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;

-не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;

-не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся.