

**Для того, чтобы купание приносило только удовольствие, следует помнить и выполнять основные правила безопасности.**



Проводя время у воды, к любым неожиданностям нужно быть готовым как физически, так и психологически.

Больше других опасности, как известно, подвержены дети. Именно поэтому, отправляясь с ребятами на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду. Не упускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться малышу в любой момент. Не забывайте и о том, что ребенок берет пример именно с вас, поэтому в первую очередь строго соблюдайте правила поведения на воде сами!

Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы! Научитесь отдыхать на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком). Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах. Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

И, наконец, самое страшное, что может произойти – вы начали тонуть. Держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, однако необходимо. Не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы всплывете на поверхность. Лежа на животе, чтобы сделать новый вдох, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине, дышите медленно и глубоко. Плывайте к ближайшему берегу.

Если вы видите, что кто-то начал тонуть, для начала позовите на помощь других людей или спасателей, когда таковые рядом имеются. Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце. Если есть лодка, то подплывите к человеку на ней и попробуйте помочь.

#### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Оставлять детей без присмотра у воды;
- Заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;

- Купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;
- Купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- Прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов;
- Допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
- Подавать ложные сигналы бедствия;
- Перемещаться в лодке с места на место при катании;
- Использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- Загрязнять и засорять водоемы.

**ВАЖНО: Купайтесь в специально отведенных местах!**