***О правилах поведения на водоемах в летний период***

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Об этом знают все от мала до велика. Но у этого выражения есть и обратная сторона медали. К сожалению, не все умеют правильно вести себя на воде или рядом с водоёмами. Поэтому каждый год в летний период на водоемах нередко случаются происшествия, а порой и трагические эпизоды.
Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купание полезно только здоровым людям. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.
Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных жилетах.
Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!
Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».
Правила безопасного поведения на воде:
• Купайся только в специально отведенных местах.
• Не нырять в незнакомых местах.
• Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
• Не умеющим плавать необходимо купаться только в специальных местах глубиной не более 1,2 метра.

**Помните! Кроме знания правил безопасного поведения на водоемах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное – предельная осторожность.**