**Правила поведения на водоемах в летний период**

[](http://scool10.edu22.info/wp-content/uploads/2014/06/1.jpg)Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании. 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. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

— купаться можно только в разрешенных местах;
— нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
— не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
— не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
— нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
— нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
— нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
— если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
— если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
— если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
— нельзя подавать крики ложной тревоги.