**Правила поведения на воде**

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Поэтому необходимо помнить об основных правилах поведения на пляже и воде.

Помните, что в первую очередь на пляже необходимо надевать головной убор, так как может произойти солнечный удар.

Не ходите на пляж без родителей или старших братьев и сестёр. Всегда говорите им если куда-то уходите.

Не купайтесь в местах, где много веток и водорослей и нет хорошего входа в воду.

Не ныряйте и не прыгайте в воду в неизвестных местах – там могут быть коряги и камни, которых не видно.

Не заходите на глубину – ноги всегда должны доставать до дна. Не топите друг друга!

Не играйте вблизи от воды в местах, где можно случайно упасть в воду на глубину.

Нельзя звать на помощь в шутку, если ничего не случилось. Первый раз взрослые прибегут, а на второй раз, когда дело будет серьёзно – могут уже не поверить.

Если не умеете плавать, обязательно наденьте спасательный жилет или плавайте в спасательном круге.

Будьте аккуратны – течение может занести вас на глубину, а спасательное средство - сдуться.

Купайтесь только в специально отведённых местах и не заплывайте за буйки.

Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов - склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.

Нельзя подплывать близко к идущим судам - возникает течение, которое может затянуть под винт.

Не следует купаться непосредственно после приёма пищи - лучше подождать 1,5-2 часа.

Не стоит играть в игры, связанные с нырянием и захватом купающихся – азарт на воде неуместен.

ДО 70% несчастных случаев на воде возникают при купании в состоянии алкогольного опьянения, т.к. человек становится не способным к принятию адекватных решений.

Купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма. После длительного пребывания на солнце отойдите в тень, остыньте и только потом входите в воду;

Не ныряйте с разбега, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов.

Если плохо плаваете, держитесь ближе к берегу, так чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках.

Не плавайте натощак и сразу после еды, а также во время грозы.

Перед тем как совершать дальние заплывы, научитесь отдыхать на воде, лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком).

Во время плавания, как только почувствуйте усталость или озноб, немедленно разворачиваетесь и плывите назад к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись.

Главное помните, что избежать неприятных ситуаций всегда легче, чем предпринимать что-либо при их возникновении.