**ПАМЯТКА**

 **по правилам безопасного поведения населения во время отдыха на воде.**

* при купании время пребывания в воде надо увеличивать постепенно, с 3 – 5 минут в первый заход;
* купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
* температура воды должны быть не ниже 17-19ºС; находится в воде рекомендуется не более 20 минут, причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
* лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
* не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечет остановку сердца;
* нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга;
* в ходе купания не заплывайте далеко; почувствовав усталость, надо стремиться доплыть до берега – перевернувшись на спину Вы можете отдохнуть;
* в случае быстрого течения надо плыть вниз по течению, приближаясь к берегу;
* в водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды;
* опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных камерах, так как ветром или течением их может отнести от берега; из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать;
* не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать близко проходящим лодкам, катерам и судам.

Следует отметить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

**Меры безопасности детей на воде.**

Уберечь детей от беды возможно только совместными действиями взрослых и детей. Задача взрослых (родителей, старших братьев, сестер и др.) заключается в недопущении купания в не установленных местах, в запрещении катания на неприспособленных для этого средствах, в присмотре за детьми. С другой стороны, сами дети должны знать меры безопасности, правила поведения на воде и соблюдать их. В местах купания детей должен быть пологий уклон до глубины 1,5 метра без ям, уступов, водорослей, камней, стекла. Акватория должна быть обследована водолазами и очищена от опасных предметов. На водоеме глубиной до полутора метров разрешается купаться детям с 12 лет и старше, умеющим плавать. Место купания должно быть ограждено буйками. На пляжах должны быть оборудованы медицинские посты с дежурным врачом, умеющим оказывать помощь пострадавшим на воде. На расстоянии трех метров от воды должны выставляться стойки со спасательными кругами и «концами Александрова». На пляжах (местах купания) должны устанавливаться стенды с температурой воды и воздуха, а также правила поведения на воде. К сожалению, таких оборудованных мест для купания очень мало.

При купании дети должны соблюдать следующие правила:

- купаться только в отведенных для этого местах;

- не заплывать за знаки ограждения мест купания;

- не допускать нарушения мер безопасности на воде;

- не плавать на надувных камерах, досках, матрасах без присмотра взрослых;

- не купаться в воде, температура которой ниже 18ºС;

- купаться только в присутствии старших.