

# Каждому следует помнить, что вода ошибок не прощает.

**Отдыхая, нужно соблюдать простейшие правила безопасности и при купании выполнять их очень точно.**

1. Купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегревания. Температура воды должна быть не ниже + 17–19 градусов, в более холодной — находиться опасно.
2. Плавайте в воде не более 20 минут, при этом это время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3–4 минут.
3. Не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15–20 минут.
4. Не входите, и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.
5. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
6. Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым и чистым дном. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах, специально не оборудованных. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь могли что-то бросить в воду или течением могло принести опасные предметы.
7. Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого и в местах, где неизвестна глубина и состояние дна.
8. Не заплывайте далеко, особенно за буи, потому что можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Научитесь «отдыхать» на воде. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями конечностей, вы сможете отдохнуть.
9. Если Вас захватило течением, не стремитесь с ним бороться. Нужно плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу. Не теряйтесь, даже если Вы попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплыть.
10. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, с них может выйти воздух и они потеряют плавучесть.
11. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильном волнении воды. Плавать нужно только вдоль берега и обязательно под постоянным присмотром, чтобы своевременно могла прийти помощь.
12. Не допускайте грубых игр на воде: подплывать под тех, кто купается, хватать их за ноги, «топить», подавать ошибочные сигналы о помощи и др.
13. Купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра взрослых, которые хорошо умеют плавать. Учиться плавать обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей.
14. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
15. Не заплывайте за ограничительные знаки, которые ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубины, и где гарантировано отсутствие водоворотов и других опасностей.
16. Не влезайте на технические, предупредительные знаки, буи и другие предметы.
17. Не приближайтесь к судам, лодкам и катерам, которые проплывают вблизи Вас.
18. Не используйте моторные, парусные, весельные лодки, другие гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды, скоростные моторные плавсредства, водные мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.