**Инструкция по правилам безопасности на воде**

**Техника безопасности, если не умеете плавать**

Если вы не умеете плавать, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные нарукавники).

Купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

**На воде детям запрещено**

употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде.

ходить к водоему одному.

подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.

выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства.

находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным

Входить в воду разгоряченным (потным).

Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

Купаться при высокой волне.

Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы. Толкать товарища с вышки или с берега.

**На воде детям не следует**

доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, необходимо немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.

заходить в воду во время сильных волн.

плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянуться.

**На воде детям следует**

Сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.

Выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

Начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25\*, воды + 17-19\*С.

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

Входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окунуться в воду с головой.

Находиться в воде не более 10-15 минут.

Плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.

Плавая против волн, спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.

Попав в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды.

Запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.

В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.

При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.