**Правила безопасного поведения на водоёмах**

**в летний период**

**Запомните!**

1. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.
2. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
3. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.
4. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
5. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.
6. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько лёгких физических упражнений.
7. Не купайтесь больше 30 мин.; если вода холодная, достаточно 5-6 мин.
8. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головою вниз.
9. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
10. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.
11. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.

**Правила поведения при судорогах**

**Судорога** - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания.

**Применяйте способы самопомощи при судорогах:**

**судорога ног** - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;

**судорога мышц бедра** - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;

**судорога мышц живота** - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;

**судороги мышц рук** - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

**Запомните!**

**!**

Если попали в водоворот, то надо нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону; водоросли; волны.

**!**

Движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги.

**!**

Если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.

**!**

При оказании Вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать Вас к берегу.

**Действия при оказании помощи утопающему**

**Запомните!**

1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).
2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг).
3. Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу.
4. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть на метр-полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.
5. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
6. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.
7. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет, подтяните ребенка к берегу.
8. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.
9. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

**Запрещается!**

1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений
2. Входить в воду разгорячённым (потным).
3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
5. Купаться при высокой волне.
6. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
7. Толкать товарища с вышки или с берега.
8. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).