**Правила безопасного поведения детей на воде**

При строгом соблюдении учащимися (воспитанниками) правил техники безопасности, правил безопасного поведения детей на воде летом, дети в период долгожданных летних каникул не только отдохнут, но и сохранят и укрепят свое здоровье.

*Чтобы избежать несчастного случая, необходимо знать и соблюдать следующие меры предосторожности на воде:*

**Если вы не умеете плавать**

- необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, 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 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.

**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.

- 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 с большой силой.

- 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 купанияместа, 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.

- входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо 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 большая глубина, прозрачная вода и ровное дно.