С наступлением теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательным.

**Следует запомнить следующие правила:**

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон и др.;

- не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что может повлечь за собой остановку дыхания;

- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, с постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

- не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- не теряться даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, что приведет к потере плавучести.

- нельзя плавать с маской, трубкой и ластами при сильном волнении на воде. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;

- не допускать грубых шалостей на воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.;

- не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;

- не заплывать за ограничительные знаки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;

- не подплывать к близко проходящим судам, катерам и лодкам.

**Взрослые обязаны не допускать:**

- одиночное купание детей без присмотра;

- купание в неустановленных местах;

- катание на неприспособленных для этого средствах, предметах;

Участки водоемов для купания детей лучше выбирать с пологим песчаным берегом. Дно должно иметь постоянный уклон до глубины 1,5 метра, без ям, уступов, водорослей, коряг, острых камней.

На участке для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста оборудуется специальное место («лягушатник», с глубиной не более 0,7 м), которое ограждается забором из штакетника или обноситься линией поплавков на тросах.

На водоемах с глубиной до 1,5 метра разрешается купание детям с 12 лет и старше и только хорошо умеющим плавать. Это место ограждается буйками.

Для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым дном. Обязательно проводиться обследование хорошо плавающими взрослыми.

**Все дети должны помнить правила**:

- купаться только в специально отведенных местах;

- не подплывать к близко идущим судам, катерам и лодкам;

- не допускать шалостей на воде;

- не подавать ложных сигналов тревоги;

- не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;

- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;

- не купаться в воде при температуре ниже + 18 градусов;

- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;

- не кататься на самодельных плотах;

- купаться только в присутствии старших.