Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях. Обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В городских водоемах, более чем где-либо, опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек. Кто может поручиться, что водоем, который вы облюбовали для купания, не используется недобросовестными водителями, ленящимися вывозить мусор на дальние свалки, в качестве выгребной ямы, на дне которой может быть все, что угодно. Не ныряйте в водоемы головой вниз – это может привести к серьезной травме позвоночника, так называемому «перелому ныряльщика», что может навсегда сделать Вас инвалидом!

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

 Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха - 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Постоянного рельефа дна в случайных городских водоемах не бывает. Вчерашний обжитой пляж сегодня может представлять смертельную опасность. Собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна. Это обережет вас от многих неприятностей. Порезав ногу в водоеме, немедленно выйдите из воды, обильно промойте рану чистой питьевой водой, обработайте края раны раствором йода или бриллиантовой зелени, а саму рану – раствором перекиси водорода, и незамедлительно обратитесь к врачу!

Крайне опасно переоценивать свои силы. Не стоит пытаться переплывать реки, озера и водоемы на спор. Вы можете проспорить. Общеизвестно, что реже всего тонут люди, которые хорошо плавают и которые плохо плавают. Больше всего - пловцы, которые считают, что хорошо плавают. Они чувствуют себя в воде довольно уверенно и из-за этой, не подтвержденной опытом уверенности, и тонут.

Попав в водоворот, не паникуйте - наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь поглубже в воду и, резко выгребая руками и ногами, отплывайте в сторону от воронки.

Не купайтесь долго в холодной воде.

Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей! Они могут утонуть мгновенно! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом!

Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам.

*При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет такой возможности, то необходимо действовать следующим образом:*

1.Изменить стиль плавания – плыть на спине.

 2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

 3.При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

 4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

 5.По возможности произвести укол любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

 6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

 Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?**

Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Не позволяйте хвататься за вас. Транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого наклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем нажмите на спину несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрясти головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.

Для того, чтобы избежать несчастного случая на воде, следуйте простым правилам:

* Пользуйтесь только оборудованными пляжами. Или, если их нет, определите постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
* Научитесь плавать.
* Не прыгайте с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.
* Не заплывайте за буйки и не пытайтесь переплывать водоемы.
* Не выплывайте на судоходный фарватер.
* Не купайтесь в нетрезвом виде.
* Не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотах.
* Не купайтесь долго в холодной воде.
* Не отплывайте далеко от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.
* Находясь на лодках, не меняйтесь местами, не садитесь на борта, не перегружайте лодку сверх установленной нормы, не катайтесь возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.
* Не оставляйте детей без присмотра возле воды.
* Не разрешайте детям купаться в незнакомых местах, тем более прыгать с обрывов.
* Не разрешайте детям далеко заплывать.
* Не разрешайте детям, если они не умеют плавать, заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс.