Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. На водоемах в стране ежегодно погибает от 10 до 15 тысяч человек.Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться на воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

**ПОМНИТЕ:**

- купаться можно только в местах разрешенных, детям обязательно в присутствии взрослых;

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;

- нельзя нырять  в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;

- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования- бакены, буйки и т.д.;

- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки и выплывать на фарватер и судовой ход;

- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

- нельзя купаться в оросительных каналах, вблизи дамб, гидротехнических сооружений и шандор; - нельзя употреблять спиртные напитки и заходить потом в воду;

-не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать  или плаваешь плохо;

- не устраивай в воде игр, связанных с захватом других купающихся;

-нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;

- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;

- нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов;

- песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать;

- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**

- научись плавать (это главное);

- паника – основная причина трагедий на воде, никогда не поддавайся панике;

- если ты оказался в воде на сильном  течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни  и постарайся  резко свернуть в сторону от него;

- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы;

- если запутался в водорослях, не делай резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стараясь мягкими, спокойными движениями  выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

- если устал при плавании, помни, что лучшим способом для отдыха на воде является  положение «лежа на спине»;

- чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания;

- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;

-  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.

**ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК**

- подплывать к тонущему опасно: человек в панике может потянуть вас вслед за собой;

- бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь;

- добираясь до тонущего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;

- не позволяйте тонущему хвататься за вас;

-если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого необходимо переклонить его через свое колено, переложив его на живот головой вниз. Очистить полость рта от водорослей, песка или ила.Затем надавить сверху или тряхнуть несколько раз. Ребенка или подростка можно взять  за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца;

- при возможности  вызвать скорую медицинскую помощь

**ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ЗАЛОГ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники. 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. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченными. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия. Не заплывайте в одиночку далеко. Люди, занимающиеся подводным нырянием, иногда перед погружением под воду делают серию глубоких вдохов. Это действительно насыщает кислородом кровь и позволяет дольше продержаться под водой, но иногда это одновременно приводит к обмороку, при котором человек совершенно неожиданно теряет сознание и оказывается в исключительно опасной ситуации.

**ЗА ДЕТЬМИ – ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ!**

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. Внимательно следите за детьми и ни в коем случае не оставляйте их без присмотра возле воды. Вода глубиной в несколько десятков сантиметров - этого вполне достаточно для того, чтобы случилась трагедия. Среди тех, кто тонет в ваннах (и даже в лужах), большую часть составляют маленькие дети. Не очень полагайтесь на всякие надувные устройства, поддерживающие ребенка на плаву. И детям, и наблюдающим за ними взрослым они внушают ложное чувство безопасности. Иногда малыши выпадают из них, а иногда вместе с ними переворачиваются в воде вниз головой. Примерно две трети несчастных случаев на воде с детьми происходит, когда взрослые хоть ненадолго перестают за ними наблюдать.

Никогда не позволяйте плавать ребенку одному: его должен обязательно сопровождать взрослый или другой ребенок, который сможет поднять тревогу, если внезапно произойдет несчастный случай, который могут не заметить спасатель и другие купальщики. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.