**ПАМЯТКА О IIОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ.**

*Уважаемые отдыхающие!* Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.- Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

***Поэтому, купаясь и катаясь на лодках строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:***

* Купаться можно в разрешенных местах или на оборудованных пляжах.
* Для купания  выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
* Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах.

***Граждане! Помните, что при купании категорически запрещается:***

* Заплывать далеко от берега.
Подплывать близко к проходящим катерам, весельным  лодкам.
* Прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств.
* Купаться в вечернее время после захода солнца.
* Прыгать в воду в незнакомых местах.
* Купаться у крутых, обрывистых берегов. 
* Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
* Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
* Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте  на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной  скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
* Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону  по течению.

***Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие:*** 

* Переохлаждение в воде.
* Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем.
* Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
* Предрасположенность пловца к судорогам.
* Во всех случаях пловцу  рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.
***Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:***
* При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак; 
* при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой  поджать ногу в колене спереди к себе;
* при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.
* Лучшим  способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.

ХОРОШЕГО ВАМ ОТДЫХА!