**Основные правила безопасности поведения на воде**

Чтобы избежать несчастных случаев при купании, необходимо соблюдать следующие правила:

- Не ходить к водоему одному. Сидя на берегу закрывать голову от перегрева и солнечных ударов;

- Входить в воду только с разрешения руководителя;

- Не заходить в воду при сильных волнах. Попав в сильное течение, не надо плыть, против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;

- Не купаться и тем более не нырять в незнакомых местах, не заплывать за буйки, если отсутствует ограждение, не заплывать на глубину выше своего роста;

- Не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам ( катерам, водным мотоциклам, катамаранам и др.);

- Не уплывать на плавательных средствах далеко от берега;

- Не оставаться долго под водой при нырянии;

- В воде можно находиться 10-15 минут. При ознобе необходимо выйти из воды и растереться полотенцем. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни, судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться;

- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и сразу позвать на помощь руководителя;

- Во время купания никогда не принимай пищу, не жуй жевательную резинку;

- Нельзя сильно шуметь, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать под друг друга;

- Категорически запрещается участвовать во всех развлекательных аттракционах на воде и суше («бананах», «таблетках», батутах, водных горках и др.).

- Внимательно слушать и выполнять все команды, сигналы и распоряжения руководителя.

Необходимо помнить , что соблюдение мер предосторожности – главное условие безопасности на воде.

С инструкцией ознакомлены: