Летом, в жаркую погоду лучший отдых – на берегу реки, озера или водохранилища, но надо помнить, что **не во всех местах можно купаться**. Если на берегу установлен знак **«КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО»**, не следует нарушать этого запрета, как бы ни было велико желание искупаться.

 Таким образом, первое правило безопасного поведения человека на воде заключается в ***знании мест, где вода в водоемах проверена и не представляет опасности для здоровья человека***, где купание разрешено.

 Есть и еще ***правила безопасного поведения на воде,***знание и соблюдение которых уменьшает возможность несчастных случаев.

* Дно водоема в месте купания должно быть пологим, ровным, плотным, лучше песчаным.
* Скорость течения воды не должна быть более **10м/мин.** Не следует купаться в местах с быстрым течением.
* Желательно, чтобы температура воды была не ниже **+ 18°С**. Глубина водоема для не умеющих плавать не должна быть более **1,2 м.**
* Если вы еще не научились плавать, то все упражнения в воде выполняйте около берега. Никогда не купайтесь в одиночку. Если вы решили совершить дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке со спасательными средствами.
* Не следует входить в воду вспотевшим и разгоряченным, сразу после приема солнечных ванн или после подвижных игр. Прежде чем войти в воду, необходимо охладиться, отдохнуть в тени. Не рекомендуется входить в воду сразу после приема пищи. Сделайте перерыв **не менее** **1 ч.**

**ПРАВИЛАМИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

* Нырять и прыгать в воду в незнакомых местах;



* Заплывать за буйки;
* Выплывать на судовой ход и приближаться к судам;



* Устраивать в воде игры, связанные с захватами;



* Далеко заплывать на надувных матрасах или камерах.



 **Самый лучший способ чувствовать себя уверено в воде – это научиться плавать и постоянно поддерживать навыки безопасного поведения на воде. Если ногу в воде свело судорогой, нужно набрать в легкие воздух, наклониться к ноге. Взять ее двумя руками за пальцы и сильно потянуть их к себе. После этого немедленно плыть к берегу.**

**Помните!** Необходимо научиться отдыхать на воде, не терять самообладания и правильно действовать в критической ситуации, не стесняться звать на помощь.