**Правила поведения на воде**

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода.

 Купаться можно, если:

 - После еды прошло 1,5-2 часа;

 - Температура воздуха должна быть +20 +25 градусов;

 - Если не чувствуешь себя плохо (нет озноба, температуры, «гусиной кожи»);

 - Если не перегрелся перед этим на солнце;

 - Нет штормового предупреждения или сильного прибоя;

 - Температура воды выше +15 °С;Если у кого-то другого свело судорогой ногу в воде, то нужно позвать на помощь. Затем, не подплывая к пострадавшему вплотную (чтобы он в панике не схватил тебя за руку или ногу), помочь ему перевернуться на спину, чтобы он не захлебнулся. Пусть попробует сильно потянуть ступню на себя за большой палец, уколоть ее чем-нибудь или ущипнуть – тогда судорога может пройти.

1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.

2. Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.

3. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям и т.п.

4. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

5. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.

6. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

7. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.

8. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.

9. Очень опасно купаться и плавать в нетрезвом виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.

10. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.