**Правила поведения и меры безопасности на воде**

Наступает период отдыха, в том числе и у водоемов. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники.

Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. **Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.**

Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:

**- НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;**

**- НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами;**

**- НЕ плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);**

**- НЕ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.**

## Информация для обучающихся и родителей

## Как выбрать водоем:

## хороший пляж – залог безопасности

**Внимание! Купание на непригодных местах чревато получением травм, и часто смертью в результате утопления.**

Безопасный пляж, на котором можно купаться должен соответствовать следующим критериям:

* Пляж должен находиться выше, чем места выпаса скота, промышленные предприятия, заводы и сельскохозяйственные угодья. Тогда сточные воды и загрязнения не попадут в место для купания.
* Наличие удобного и безопасного спуска, подъездов, специальных разрешающих табличек.
* Ограничение в виде буйков.
* На дне водоема отсутствуют растения, мусор, коряги. Оно ровное с постепенным углублением, без уступов и глубоких впадин.
* Глубина для мест общего купания не более 150 см, для детей от 70 до 130 см.
* Берег должен быть пологим, без обрывов, оборудованным затененными площадками с деревьями, кабинками для переодевания и туалетом.
* В соответствии с санитарными нормами на пляже должны располагаться фонтанчики с питьевой водой, а сточные воды должны быть удалены при помощи канализационной системы.
* Наличие мусорных баков.
* Ежедневно работники должны убирать от мусора берег, дезинфицировать и чистить туалеты, раздевалки. Уборку проводят до начала работы пляжа – до 8 часов утра и в дневное время.
Ежегодно пляж обновляют, на него завозят чистый песок, гальку, выкапывают сорные растения, рыхлят берег, чистят дно.
* Должна быть обеспечена безопасность отдыхающих. Для этого на пляже есть инструктор-спасатель, огнетушители, спасательные круги, аптечка.

Выбор в пользу разрешенного места для купания избавит от травм, инфекционных заболеваний и трагедий на воде.

**Взрослым на заметку: правила безопасности на воде для детей**

За несовершеннолетних детей несут ответственность их родители. Поэтому купаться на водоемах разрешается только в их присутствии.