**ПАМЯТКА : «Правила поведения на воде в летний период"**

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:**

1. Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
2. Для купания  выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
3. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы  ограждения мест купания.
2. Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным  лодкам, гидроциклам, баржам.
3. Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
4. Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
5. Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.
6. Купаться в вечернее время после захода солнца.
7. Прыгать в воду в незнакомых местах.
8. Купаться у крутых, обрывистых берегов.
9. Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
10. 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.
11. 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.
12. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону  по течению.