**ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ**

**Правила безопасности на воде летом.**

1. НЕ заплывайте за знаки ограждения;
2. НЕ купайтесь в запрещенных местах;
3. НЕ подавайте ложных сигналов;
4. НЕ подплывайте к проходящим катерам, пароходам и лодкам;
5. НЕ прыгайте в воду с мостиков, дамб, причалов, лодок и катеров;
6. НЕ ныряйте в незнакомом месте.
7. Заходить в холодную воду следует постепенно. Это нужно для того, чтобы мышцы сумели приспособиться к температуре, и не было судорог. C этой же целью, перед приемом водных процедур очень рекомендуется сделать легкую зарядку, размять мышцы - это улучшит кровоснабжение.
8. He рекомендуется купаться в необорудованных водоемах и там, где отсутствуют спасательные станции. А в оборудованных реках и озерах не следует заплывать за обозначенную буями акваторию купальни. Во избежание поражений электротоком не купайтесь во время грозы.
9. Без надобности старайтесь избегать опасных заплывов на дальние дистанции. A в случае, если такой заплыв случиться, следует рассчитать свои возможности, в том числе и на обратный путь. Так, если Вы переплыли широкую реку, а на другом берегу чувствуете что сил на обратный заплыв не осталось. НЕ ПЛЫВИТЕ! Риск может стоить Вам жизни. Добирайтесь обратно на лодке или по мосту. B крайнем случае, хорошо отдохните - дайте организму как следует восстановиться.
10. Не купайтесь в одиночку. Отдыхая в компании, наблюдайте за другими купающимися, особенно за детьми. Имейте в виду, что тонущие люди кричат только в фильмах. В реальной жизни при попадании воды в горло захлебывающиеся человек не способен подавать звуковые сигналы.
11. Если Вы почувствовали, что начинаете тонуть, то старайтесь не паниковать, экономьте остатки сил и дыхания, подавайте знаки спасителям и другим людям. Подав сигнал, чтобы удержаться на воде рекомендуется лечь на спину так, чтобы на поверхности оставалось только лицо (органы дыхания), и осуществлять под водой легкие движения ногами и руками. В таком состоянии человек может, расходуя минимум сил, длительное время находится на поверхности. Имейте в виду, что под водой должно находится все тело, включая уши и волосы. Чем большую часть тела мы погрузим в воду, тем больше на нас будет действовать спасительная выталкивающая сила воды. Этим приемом должен владеть каждый купающийся, и выучить его следует заранее.
12. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
13. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
14. Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
15. Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
16. Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
17. не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
18. не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
19. нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
20. нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
21. если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
22. если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
23. если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь

**Правила безопасности на воде в лодке.**

НЕ используйте бесхозные и технически неисправные лодки;

НЕ выходите в плавание без спасательных и водоотливных средств;

НЕ перегружайте плавучие средства пассажирами и грузом сверх указанной в техпаспорте грузоподъемности;

НЕ катайтесь в нетрезвом состоянии;

НЕ садитесь на борт и носовой отсек лодки;

НЕ пересаживайтесь с одного места на другое, а так же из одной лодки в другую на плаву;

НЕ ныряйте с лодок;

НЕ пользуйтесь плавучими средствами с наступлением темноты.

При катании запрещается:

1. Перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
2. Пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
3. Брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
4. Прыгать в воду и купаться с лодки;
5. Сидеть на бортах, переходит с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
6. Кататься в вечернее и ночное время;
7. Подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
8. Кататься около шлюзов, плотин, плотов;
9. Останавливаться около мостов и под мостами.
10. Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии.
11. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила.
12. Располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сидениях.
13. Нельзя садиться на борт лодки, это может привести к её переворачиванию.
14. Меняться местами, переходить из лодки в лодку необходимо без резких движений, только у берега.
15. Нельзя прыгать из лодки на берег или мостик.
16. Нельзя раскачивать лодку и нырять с неё.
17. Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет, без сопровождения взрослых.
18. Нельзя перегружать лодку сверх нормы.
19. Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним.
20. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперёк или под углом.
21. Необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

• при температуре воды 24 °С время безопасного пребывания 7 –9 часов,

• при температуре воды 5 – 15 °С – от 3,5 часов до 4,5 часов;

• температура воды 2 – 3 °С оказывается смертельной для человека через 10 – 15 мин;

• при температуре воды минус 2 °С – смерть может наступить через 5 – 8 мин.

Вячеслав Каливо,

главный врач

Калинковичского райЦГЭ