**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ**

· Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

· Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

· Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

· Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.

· Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

· Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ   
ГРЕБНЫХ И МОТОРНЫХ ЛОДОК**

\* При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья.

\* Не перегружайте лодку или катер.

\*. На ходу не выставляйте руки за борт.

\*. Не ныряйте с катера или лодки.

\*. Не садитесь на борт, не пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.

\*. Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.

\*. Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.

\* Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.

\*. Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.

\*. Не кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.

**НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛ** **ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЛАВСРЕДСТВ**

1. Плавание на неисправной лодке или катере

2. Превышение нормы грузоподъёмности

3. Плавание без спасательных средств

4. Присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

1. Купаться только в отведённых для этого местах

2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи

3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания

4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах

5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами

6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам

7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.

Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры.

В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранить максимум хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность, объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющуюся отчаянием, чувством обречённости.

Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Если человек всегда на чеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Нерасторопный, неподготовленный и неуверенный человек – уже потенциальная жертва.

Основа выживания в экстремальных условиях – познания правил защиты, рационального поведения, оказание первой медицинской помощи.

Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.