**«СОВЕТЫ ОТ МЧС: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**НА ВОДНЫХОБЪЕКТАХ В ТЕЧЕНИЕ КУПАЛЬНОГО СЕЗОНА»**

Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Чтобы избежать беды, всем необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

Помните:

– купаться можно только в разрешенных местах;

– детям разрешается купаться только в присутствии взрослых;

– нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;

– не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

– ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

– нельзя цепляться за лодки, вылезать на знаки навигационного оборудования (бакены, буйки и т. д.);

– нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;

– нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

– если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

– если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

– если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы;

– не стесняйтесь позвать на помощь товарищей, взрослых;

– нельзя подавать крики ложной тревоги.

Меры безопасности при катании на лодках.

К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавательными средствами.

При катании запрещается:

– перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;

– пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;

– брать в лодку детей, не достигших 7 лет;

– прыгать в воду с лодки;

– сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;

– кататься в вечернее и ночное время.

Катера и лодки должны быть в исправности, иметь полный комплект спасательных средств.

И еще несколько практических советов.

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды.

Каждый человек в критической ситуации должен уметь мобилизовать свою волю и силу. К сожалению, многие, особенно дети, оказываются неподготовленными даже к тому, что под ногами у них может не оказаться дна. Разумеется, уверенность в своих силах приходит по мере многолетнего совершенствования техники плавания, но и механизмы психической саморегуляции необходимо совершенствовать.

В состоянии беспокойства или страха можно использовать короткие словесные формулы, например: «Со мной ничего не может случиться, пока я спокоен и владею собой», «Мне ничего не угрожает в воде», «Сил вполне хватит, чтобы добраться до берега» и т. д. Такое самовнушение возвращает пловцу эмоциональное равновесие, при этом и его движения становятся более согласованными и четкими, а координация и правильность выполнения всех движений в критических ситуациях играет большую роль.

ФГКУ «9 отряд ФПС по Алтайскому краю» 77 ПСЧ ФПС ГПС просит быть крайне осторожными, при купании  в реках, озерах, прудах и других водоемах.