**Правила безопасного поведения на воде**

**В 2014 году на водоемах Курагинского района утонуло 6 человек из них 3 ребенка. За 6 месяцев 2015 года в Курагинском районе утонуло 7 человек. Основная причина гибели- нахождение на водоеме в состоянии опьянения.**

Чтобы уберечь свою жизнь во время пребывания на воде, каждому следует помнить несколько простых правил:

1. Купаться можно в специально оборудованных местах;
2. Купаться лучше утром или вечером в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 0, воздуха 20-25 0. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
3. Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
4. Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость необходимо отдыхать на воде. Для этого научитесь плавать на спине;
5. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
6. Не теряться, даже если вы попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть ;
7. Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной- захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.
8. При купании недопустимо приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам; устраивать игры с захватом частей тела плавающего; прыгать в воду с лодок, катеров, причалов; заплывать за буйки; нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна

ЗАПОМНИ!

Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему

в беду.