**Правила поведения на воде**

  Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

***Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:***

       Купаться можно в разрешенных местах, или на оборудованных пляжах.

       Для купания  выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

       Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

***Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:***

       Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы  ограждения мест купания.

       Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным  лодкам, гидроциклам, баржам.

       Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

       Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

       Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.

       Купаться в вечернее время после захода солнца.

       Прыгать в воду в незнакомых местах.

       Купаться у крутых, обрывистых берегов.

       Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

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 необходимых тренировок.

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