**ПАМЯТКА**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

 заплывать за границы зоны купания;

 подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

 нырять и долго находиться под водой;

 прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

 долго находиться в холодной воде;

 купаться на голодный желудок;

 проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

 плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);

 подавать крики ложной тревоги;

 приводить с собой собак и др. животных.

 **Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.**

Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.

 Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

 **Телефон Единой диспетчерской службы 112, 3-02-05**

**ГОЧС: 7-10-07**