**Правила поведения на водных объектах в летний период**

**На водоемах запрещается:**

* **Категорически запрещается** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
* детей без надзора взрослых;
* купание в необорудованных, незнакомых местах;
* подплывать к моторным, весельным лодкам,   и к другим плавсредствам;
* прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
* подавать крики ложной тревоги;
* плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;
* нырять и долго находиться под водой;
* долго находиться в холодной воде;
* купаться на голодный желудок;
* подавать крики ложной тревоги;
* приводить с собой собак и др. животных.

**Меры безопасности при купании:**

* купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
* прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
* постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
* не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
* температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
* продолжительность купания в воде более 21° - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - меньше;
* лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
* опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца;
* если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
* не купаться в воде при температуре ниже +18°С;