**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Входите в воду осторожно.

Не следует входить в воду уставшим.

### Купайтесь в специально оборудованных местах. Безопасность купальщиков на стихийных пляжах никто гарантировать не может.

**СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ**

Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде, ПОМНИТЕ:

•   купаться можно только в разрешенных местах;

•   нельзя нырять в незнакомы местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;

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

•   не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

•   нельзя цепляться за лодки, залезать 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. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

•   если вы попали в водоворот, 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;

•   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 плавсредствами.

**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 и купаться с лодки;

•   сидеть на бортах, переходит с места на место, и пересаживаться на другие катера, лодки;

•   кататься в вечернее и ночное время;

•   подставлять борт лодки параллельно идущей волне;

•   кататься около шлюзов, плотин, плотов;

•   останавливаться около мостов и под мостами.

**Помните, даже при соблюдении всех правил могут возникнуть непредвиденные ситуации. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике!**