**Техника безопасности на воде**

**Где запрещено купаться и что нельзя делать во время купания:**

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;

- купаться в необорудованных, незнакомых местах;

- заплывать за буйки, обозначающие отведённые для купания участки акватории водного объекта;

- подплывать к моторным, парусным судам, вёсельным лодкам и другим плавательным средствам;

- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- приходить с собаками и другими животными;

- загрязнять и засорять водные объекты и берега, оставлять мусор на берегу, в гардеробах и раздевалках;

- играть с мячом и в спортивные игры в неотведённых для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;

- подавать сигналы ложной тревоги;

- плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах;

- допускать купания детей в неустановленных местах.

**Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на водном объекте**.

**Что делать, если вы тонете?**

**Если вы начинаете тонуть, не стесняйтесь звать на помощь!**

**При судороге ног.**

Позовите ближайших людей на помощь, не паникуйте, глубоко вдохните воздух и свободно опуститесь в воду лицом вниз: вы будете плавать на самой поверхности воды. Затем возьмитесь двумя руками за голень сведённой ноги, согните колено, а затем выпрямите ногу, проделайте это несколько раз. Когда прекратятся судороги, смените стиль плавания и сразу медленно плывите к берегу.

**Если вас подхватило сильное течение.**

Не тратьте силы зря и не боритесь с течением. Следуйте за потоком, направляясь по его течению к ближайшему берегу. Если вас тянет вниз водоворот, помните: это только вихрь течения, и он быстро кончится. Наберите побольше воздуха – водоворот скоро потеряет силу, ивы сможете свободно вынырнуть наверх. Попав в спокойное течение, плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

**Если вы запутались в водорослях.**

Оттолкнитесь обеими ногами, постарайтесь освободиться от водорослей. Если попытка сразу не удалась, не спешите, а мягко потрите поочерёдно ногой об ногу, скатывая с них водоросли. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею и придётся освобождаться и от них. Освободившись, плывите осторожно, стараясь больше грести руками, а не ногами, пока не минуете опасного места.

**Если вы оказались в воде, а плавать не умеете**

- наберите как можно больше воздуха в лёгкие, чтобы обеспечить плавучесть тела;

- позовите на помощь;

- двигайтесь, всеми силами отталкивайтесь от воды: совершайте движения ногами, как будто вы крутите педали велосипеда и бейте руками по воде, но всегда гоните воду вниз, от себя;

- или оставайтесь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, а затем резко распрямляйте их, как лягушка.

- постарайтесь продержаться на поверхности воды до прихода помощи;

**Что делать, если Вы увидели тонущего человека?**

Привлеките внимание окружающих громким криком: "Человек тонет!". Сообщите сами или через кого-то в службу спасения по номеру 112. Скинув одежду, плывите к тонущему. Кидайте спасательный круг, надувной матрац или резиновую камеру ближе к утопающему. Если человек находится в вертикальном положении или лежит на спине, подплывите к нему сзади и цепляйте его только за плечи. Не давайте утопающему схватить вас - поднырните под него, разверните спиной к себе и плывите к берегу.

**Самое главное** – не рискуйте своей жизнью и жизнью своих близких, будьте дисциплинированны сами и удерживайте других от опасных поступков на воде!