**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;
* во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
* не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
* не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся

 Наиболее известные способы отдыха на воде:

* 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;
* не умеющим плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-1,5 метра!

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

**Правила поведение на водоёмах в осенний  период**

Ежегодно тонкий лед становится причиной гибели людей. Как правило, среди погибших чаще всего оказываются дети и рыбаки. Избежать происшествий можно, если соблюдать правила безопасности. Выходя на лед нужно быть крайне внимательным и соблюдать меры безопасности!!! Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров. В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев и камыша. Прочность льда можно определить визуально: лёд прозрачный голубого, зеленого оттенка – прочный, а прочность льда белого цвета в 2 раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета является наиболее ненадежным. Такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания.

Не отпускать детей на лед  без сопровождения взрослых.

Правила поведения на льду:

* Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
* При переходе через реку следует пользоваться организованными ледовыми переправами.
* При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
* Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
* Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, следует осторожно повернуть обратно и скользящими шагами возвращаться по пройденному пути к берегу.
* На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 — 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.
* При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 м).
* Замерзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом крепления лыж нужно расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
* Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий. Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится.
* Надо знать, что человек, попавший в ледяную воду, может окоченеть через 10-15 минут, а через 20 минут потерять сознание. Поэтому жизнь пострадавшего зависит от сообразительности и быстроты действия спасателей.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**  *прыгать и бегать по льду, собираться большим количеством людей в одной точке, выходить на тонкий лед, который образовался на реках с быстрым течением.*

**Осторожно тонкий лед**

Ежегодно тонкий лед становится причиной гибели людей, чаще всего среди погибших оказываются дети, которые гуляют вблизи замерзших водоемов без присмотра родителей, и рыбаки, выходящие на свой страх и риск на непрочный и коварный лед. Многие рыбаки–любители, провалившись раз под лед, идут снова и снова, надеясь на авось… и очередное везение, однако, такая самоуверенность приводит только к непоправимой трагедии.

Избежать происшествий можно, если соблюдать правила и меры личной безопасности. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – безответственное поведение людей в состоянии алкогольного опьянения. Люди становятся беспомощными, притупляется чувство самосохранения, реакции замедляются, и они не могут адекватно реагировать на чрезвычайную ситуацию.

Чтобы не произошло беды на тонком льду, необходимо знать:

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

* безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
* безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;
* безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
* безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Время безопасного пребывания человека в воде:

* при температуре воды +24°С время безопасного пребывания 7-9 часов,
* при температуре воды +5 - +15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов;
* температура воды +2 - +3°С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
* при температуре воды -2°С – смерть может наступить через 5-8 мин.