**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ!**  
Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, начался. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 - +25 градусов.   
  
Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.   
  
При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.   
  
  
  
Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:   
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;   
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;   
- не плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);   
- не заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.  
  
При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону «112» (все операторы сотовой связи)







