**Правила купания**

**Купаться только в специально оборудованных местах**: пляжах, бассейнах, купальнях.  **Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения**. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.

**Продолжительность купания** — не более 10–15 минут, так как длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению и судорогам.

**Не подплывать близко к идущим судам**, яхтам, катерам и моторным лодкам — вблизи них возникает течение, которое может затянуть под винт.

**Не прыгать или нырять в воду в неизвестном месте** — можно удариться головой о грунт, корягу, сваю, потерять сознание.

**Не оставлять возле воды детей без присмотра** — они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.



**Правила катания на лодках**

**Перед посадкой в лодку** необходимо осмотреть её и убедиться в исправности и прочности. 

**Входить в лодку нужно по одному**, ступая на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья.

**Во время движения** нельзя меняться местами и садиться на борт, чтобы избежать крена.

**Двигаться следует по правой стороне реки**, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега.

**Гребная лодка должна уступать дорогу моторным судам**.



**Что нельзя делать**

* **Использовать на воде предметы**, не предназначенные для плавания: надувные матрасы, автомобильные камеры, надувные игрушки.
* **Организовывать мероприятия на воде** в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, других гидротехнических сооружений.
* **Приводить с собой животных** в места массового отдыха на воде, кроме собак-поводырей.

**Первая помощь**

* **При любом происшествии на воде** необходимо вызвать службу спасения по номеру **112** или скорую медицинскую помощь по номеру **103**.
* **Если пострадавший находится без сознания**, нужно положить его на бок, очистить рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавить воду из дыхательных путей и желудка.
* **При отсутствии дыхания** приступают к искусственному дыханию изо рта в рот или изо рта в нос. Тело должно лежать на твёрдой поверхности, а голова — запрокинута, чтобы воздух попадал в лёгкие, а не в желудок.