**ПАМЯТКА**

 **соблюдению правил поведения на воде в летнее время**

## В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:

• купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
• не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
• купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, воздуха – не менее 22;
• продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;
• после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду;
• недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;
• не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил;
• не подплывайте к проходящим судам;
• если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;
• не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

По статистике, в летние месяцы наблюдается пик гибели и травматизма людей на воде. Основными причинами гибели людей на воде являются купание в необорудованных местах, купание в состоянии алкогольного опьянения, личная недисциплинированность и самонадеянность, недостаточный надзор родителей за своими детьми, неумение плавать.

Круглосуточный телефон оперативного дежурного службы спасения  112

Взрослые должны уделять детям во время отдыха на водоеме особое внимание.

Строго контролировать свободное время своих детей. Не допускать нахождение их без сопровождения взрослых!

Разрешать купание на водоемах только в установленных местах и в присутствии взрослых!

Плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребёнок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь – подчас минута может обернуться трагедией;

Обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;

Надувные круги и нарукавники помогают ребенку держаться на воде, но не являются заменой спасательного жилета. Если по правилам техники безопасности необходимо использовать спасательный жилет, например, при катании на лодке, не заменяйте их другими предметами.

Взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь.