**Безопасность на воде**

Наступило долгожданное лето – пора отдыха, отпусков, школьных каникул. Его ждут и взрослые и дети, но именно летом возрастает вероятность различных несчастных случаев, травм, солнечных ожогов, происшествий на воде.

В это время необходимо проявлять повышенную бдительность и осторожность. Нарушение правил поведения на водоемах влекут за собой тяжелейшие последствия.

Поэтому каждый человек должен соблюдать меры безопасности, а так же уметь оказывать помощь пострадавшим. И ни в коем случае не допускать нахождение у воды детей без присмотра взрослых!

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо объяснить детям меры предосторожности, действия в экстремальных ситуациях. Например: при падении в воду вести себя спокойно, не поддаваться панике, звать на помощь; оказавшись в воде – набрать в легкие побольше воздуха и попытаться принять вертикальное положение, дышать глубже или задерживать воздух в легких – это создает плавучесть; ни в коем случае нельзя делать резких движений, поскольку колебания воды усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой».

**Чтобы с пользой для здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, хорошо запомнить и выполнять элементарные правила безопасности:**

рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды;

каждый житель города и сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются;

нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, коряги, осколки стекла, технический мусор;

не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – «плавсредство» может порваться, человек внезапно окажется в воде, а это опасно даже для умеющих хорошо плавать;

нельзя купаться в ненастную погоду;

если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть против реки, нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

если свело судорогой мышцы, постарайтесь растереть их, ложитесь на спину и плывите к берегу;

не стесняйтесь позвать на помощь, но и не подавайте крики ложной тревоги.

**При катании на моторных лодках запрещается:**

управлять судном без судоводительского удостоверения;

перевозить детей дошкольного возраста без сопровождения взрослых;

прыгать с лодки в воду;

сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;

кататься в вечернее и ночное время;

находиться в лодке без спасательного жилета.

Будьте осторожны на водоемах и реках.Соблюдайте элементарные правила безопасности на воде!

Берегите свою жизнь и здоровье!