**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!