**Соблюдайте правила безопасности на водоемах!**

Многие семьи предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов. Взрослые и дети с удовольствием купаются и загорают. Однако вода может быть опасной. Чтобы избежать трагедии на отдыхе необходимо знать и соблюдать основные правила безопасного поведения на водоемах.

1. Купайтесь только в специально отведенных местах. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно, что может привести к травме, а ныряние - к гибели.

2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Люди, употребляющие спиртные напитки в жару и решившие искупаться - в зоне максимального риска.

3. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

4. Если не умеете плавать, заходите в воду только по пояс.

5. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.

6. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

**ЕСЛИ:**

1) В воде случились судороги: свело руки или ноги. Не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично разотрите сведенную мышцу. Если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2) Случайно хлебнули воды. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3) Попали в водоворот. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

4) Запутались в водорослях. Не делайте резких движений и рывков. Лягте на спину, и постарайтесь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5) Попали в сильное течение. Не теряйтесь, не плывите против потока. Плывите по течению, постепенно смещаясь к берегу.

**Уважаемые родители! Безопасность ваших детей во многих случаях зависит только от вас! Не оставляйте своих чад у воды без надзора. Регулярно напоминайте им правила поведения на водоемах.**