**«Детям и взрослым о безопасности на воде»**

Наступают долгожданные праздничные выходные – пора отдыха. Их ждут и взрослые, и дети, но именно в такие дни возрастает вероятность различных несчастных случаев, травм, происшествий на воде. В это время необходимо проявлять повышенную бдительность и осторожность. Нарушение правил поведения на водоемах влечет за собой тяжелейшие последствия. Поэтому каждый человек должен соблюдать меры безопасности, а также уметь оказывать помощь пострадавшим. И ни в коем случае не допускать нахождение у воды детей без присмотра взрослых!

Умение плавать – это способ самосохранения на воде, необходимый навык. Человек, умеющий плавать, на воде чувствует себя уверенным, готовым прийти на помощь. 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:

- нельзя купаться в ненастную погоду;

- нельзя купаться при температуре воды ниже 18 градусов и температуре воздуха ниже 25 градусов;

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

- каждый житель города 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;

- 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;

- 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 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.

Использование водоемов, неблагоустроенных для отдыха у воды и купания **запрещено**!

Если вы стали очевидцем несчастного случая, немедленно звоните по телефону Единой дежурно-диспетчерской службы **«112» (по мобильному телефону, звонок бесплатный).**

Будьте осторожны на водоемах и реках,

соблюдайте элементарные

правила безопасности на воде!

Берегите свою жизнь и здоровье!