**Безопасность на воде**

*Одна из важнейших для человечества, но в то же время*

*смертельно опасная для жизни стихия — вода.*

*Она требует к себе уважения и соответствующего обращения. Вода не любит людей недисциплинированных и наказывает тех, кто пренебрегает правилами обращения с ней*

**В жаркие дни при нахождении на водоемах и купании, чтобы сохранить свою жизнь и здоровье следуйте следующим правилам:**

* Купайтесь только на оборудованных пляжах.
* Не оставляйте детей без присмотра.
* Не заплывайте далеко от берега, правильно рассчитывайте свои силы. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. При неуверенном плавании плывите вдоль берега или по направлению к нему. К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой.
* Опасно нырять с лодок, катеров, причалов, мостов и других сооружений и в непроверенных местах.
* Проявляйте внимание к друзьям и знакомым, будьте готовы придти им на помощь.
* Не входите в воду при плохом самочувствии.
* Не используйте при купании не предназначенные для этого предметы ( надувные матрасы, доски, надувные автомобильные камеры и т.п.); спасательные средства и снаряжение не по назначению.
* Не подплывайте к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствам.
* Не допускаются игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося.
* Не подавайте ложный сигнал о помощи, ведь следующий раз никто не поверит уже в реальный зов о помощи.
* Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизится к берегу.
* Оказавшись в водовороте, не теряйтесь а, набрав побольше воздуха, нырните по течению и всплывите на поверхность.
* При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и плывите к берегу.
* Находясь в воде, необходимо соблюдать температурный режим своего тела. Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, в следствии резкого перепада температуры, могут привести к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца. С другой стороны, не доводите себя до переохлаждения.
* Нежелательно купаться раньше чем через 1,5 - 2 часа после обильного приема пищи.
* Знак «Купание запрещено» обозначает, что купаться в этом месте опасно для здоровья и жизни.
* Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если ненастье застало вас в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу.
* Не входите в воду в нетрезвом виде.
* Заплывать на глубину можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.
* Не отпускайте маленьких детей одних находиться в воде.
* Не ныряйте со скалистых обрывов в необорудованных специально для этого местах.



Ногликский инспекторский участок

ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Сахалинской области»

Тел: 8 (42444) 96775,

Единый тел: 112, 01.