**Детям и взрослым о безопасности на воде летом**

Наступает 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.

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!

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо объяснить детям меры предосторожности и как действовать в экстремальных ситуациях. Например:

- при падении в воду вести себя спокойно, не поддаваться панике, звать на помощь;

- 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 хорошо запомнить и выполнять элементарные **правила безопасности:**

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

- каждый 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!**

**Справочно:**

В 2021 г. на водоемах области произошло 97 происшествий, погибло 93 чел.

В 2020 г. на водоемах области произошло 38 происшествий, погибло 38 чел

В 2018 г. на водоемах области произошло 12 происшествий, погибло 12 чел.

В 2017 г. на водоемах области произошло 16 происшествий, погибло 15 чел.