**Безопасность на воде**

Последние теплые дни лета, сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Известно, что отдых у воды – приятное времяпровождение. Но стоит помнить, что с водой связанно очень большое количество несчастных случаев. Основная причина несчастных случаев при купании — недооценка опасностей и неумение выходить из тяжелой ситуации. Часто человек тонет не потому, что не умеет плавать, а потому, что поддается панике. Чаще всего к трагедии приводят такие причины, как состояние алкогольного опьянения, заплывы на дальние дистанции, купание в штормовую погоду, переохлаждение организма, мышечные судороги, разрывы надувных плавсредств, отсутствие присмотра за детьми, прыжки с высоты.

Чтобы не произошло трагедии с вами и вашими близкими на отдыхе у воды необходимо знать и обязательно соблюдать основные правила безопасного поведения на водоемах:

* Купаться только на оборудованных пляжах - это самый верный способ избежать трагедии. В таких местах проверено дно, зона купания ограничена буйками, а на посту работают спасатели.
* Не заплывайте за буйки — шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега.
* Строго запрещается купаться в нетрезвом состоянии. Алкоголь дополнительно расширяет сосуды и после того, как человек погружается в воду, происходит резкий спазм. В условиях открытого водоема человеку это может стоить жизни! Кроме этого, необходимо учесть, что нетрезвый человек не в состоянии адекватно оценивать ситуацию и может совершить поступки, которые могут повлечь за собой трагедию.
* Запрещаются прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей, можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
* Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой.
* Продолжительность купания должна зависеть от температуры воздуха и воды, а также от силы ветра. Рекомендованная температура окружающей среды - от +25°С при ясной безветренной погоде.  
  Погружаться в водоем следует постепенно, особенно если тело сильно разогрето солнцем. Продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут.
* Безопасность на воде летом не допускает грубых игр с погружением и удержанием под водой.
* Используя надувные плавсредства, нельзя терять осторожность, ведь даже слабый ветер способен отвести надувной матрас далеко от берега.

Уважаемые жители! Будьте осторожны на водоемах и реках, соблюдайте элементарные правила безопасности на воде! Берегите свою жизнь и здоровье!

Если Вы стали свидетелем чрезвычайной ситуации - незамедлительно обращайтесь по телефонам: 112, 101!

Инструктор противопожарной профилактики ПСО №35 Наталия Кожевникова.