

## Правила безопасного поведения на воде в летний период

Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы перед поездкой на такой отдых граждане помнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях и следовали некоторым рекомендациям, которые касаются купания:

1. Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом;
2. Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера.
3. Не стоит купаться, если вы только что поели, должен пройти час–полтора.

Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают. **Поэтому особенно важно соблюдать правила безопасности всем категориям граждан:**

- Лучше всего принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.
- Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.
- Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.
- Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.
- На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.
- Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.
- Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.
- Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

## Безопасность детей на водоемах

Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года актуальны и для детей. Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующим рекомендациям:

1. Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах.
2. Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу.
3. Не разрешайте детям нырять.
4. После длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание.
5. Постарайтесь среди большого количества ребятишек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто.
6. Продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых.

7. Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит.

Помните, соблюдая эти правила, вы сохраняете свою жизнь и жизнь своего ребенка!

