**Правила поведения на воде в летнее время**

В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:

• купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;  
• не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;  
• купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 ⁰ С воздуха – не менее 22 ⁰ С;  
• продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;  
• после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду;  
• недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;  
• не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил;  
• не подплывайте к проходящим судам;  
• если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;  
• не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

По статистике, в летние месяцы наблюдается пик гибели и травматизма людей на воде. Основными причинами гибели людей на воде являются купание в необорудованных местах, купание в состоянии алкогольного опьянения, личная недисциплинированность и самонадеянность, недостаточный надзор родителей за своими детьми, неумение плавать.

Круглосуточный телефон оперативного дежурного службы спасения

[**(342) 267 82 59**](tel:+73422678259)