**МЧС напоминает: «Безопасность на воде!»**

В летние жаркие дни вода притягивает как магнит как детей, так и взрослых, каждый хочет искупаться в прохладной воде, понежиться под лучами солнца, прогуляться по берегу реки или озера. Во время отдыха у водоемов всегда нужно помнить – вода таит в себе опасность! Чтобы Ваш отдых был удачным, следует не забывать правила безопасного поведения у воды.

**Нельзя:**

* Прыгать в воду с лодок и катеров, а также сооружений, не предназначенных для этого;
* Нырять с мостиков, дамб, причалов, деревьев. Высоких берегов;
* Использовать для плавания доски, бревна, камеры от автомобильных шин и другое оснащение, не предназначенное для купания;
* Употреблять спиртные напитки;
* Залезать на предупредительные знаки, буи, бакены;
* Подплывать близко к плавсредствам;
* Допускать в воде грубые игры, связанные с ограничением движения рук и ног;
* Подавать ложные сигналы бедствия;
* Оставлять детей без присмотра.

**Что делать если начал тонуть?**

* перевернись на живот или спину;
* раскинь руки и ноги (как можно шире);
* не выдыхай полностью – в легких должен оставаться воздух;
* загребай воду под себя руками;
* плыви к берегу.

**Важно!**

Если в воде ногу свела судорога – перевернись на спину, расслабься, крепко ухвати рукой большой палец и сильно тяни ступню на себя (пока нога не выпрямиться), плыви к берегу.