

## **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 выпрямится), плыви к берегу.