# Безопасность на водных объектах в летний период

***Уважаемые жители и гости нашего поселка!***

С установлением на территории Слюдянского района теплой погоды, увеличилось количество посетителей водных объектах поселения.

В целях предотвращения гибели людей на водных объектах, напоминаем Вам о соблюдении мер безопасности при купании:

При нахождении в местах отдыха (и возможного купания) на водоемах района помните, что **запрещается:**

* Купаться в состоянии алкогольного опьянения.
* Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими и предупреждающими знаками и надписями, а также в незнакомых местах.
* Купаться в водоемах с резкими перепадами дна, а также с необследованным дном.
* Прыгать в воду с неприспособленных для этих целей сооружений.
* Заплывать в места с глубинами до 2-х метров детям в возрасте до 12 лет.
* Допускать шалости на воде, захватывать купающихся людей, подавать крики ложной тревоги.

Если решили искупаться, то следует запомнить следующие основные правила:

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу; не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.

Купание допускается только в установленных местах, при этом дети должны быть под постоянным наблюдением (родителей) взрослых.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться только на участках с глубинами не более 0,7 метра, дети старше 12 лет – с глубинами не более 1,2 метра.

Обучение плаванию допускается у среза воды с использованием плавательных досок, резиновых кругов, поясов и других поддерживающих приспособлений.

***Ответственность за безопасность людей на воде несут лица, ответственные за организацию коллективных выездов на отдых или других массовых мероприятий на водоемах.***

***ЕДДС района : 8395-44-53-0-74 или 112 – с сотового телефона.***