**ПАМЯТКА: безопасность на воде в летний период**

Впереди долгожданное лето, время активного отдыха на водоемах и вблизи них. Но чтобы веселье не стало трагедией, необходимо соблюдать правила безопасности.

**Центр ГИМС МЧС России по Калужской области напоминает:**

1. Купаться можно только в разрешенных местах и на оборудованных пляжах.

2. Категорически запрещается:

* заплывать далеко от берега, за границы зоны купания, буйки;
* купаться в алкогольном опьянении;
* пользоваться для плавания деревянными досками и камерами от автомашин;
* купаться в темное время суток.

3. Лучше купаться через полтора-два часа после приема пищи. В воде можно находиться не более 10-15 минут. Долгое нахождение в воде может вызвать чрезмерное охлаждение тела, судороги. Симптомы переохлаждения: «гусиная кожа», синеватый оттенок губ, слабость, сонливость. Поэтому нужно выйти из воды и согреться на солнце или обернувшись в полотенце.

4. Нельзя подплывать близко к проходящим катерам, баржам, лодкам: вы можете попасть под них или захлебнуться на волнах.

5. Очень опасно нырять в местах с неизвестной глубиной, прыгать головой в воду с пристаней, набережных, мостов и других сооружений. Нырять можно лишь в специально оборудованных местах, на официально открытых пляжах с безопасной глубиной, прозрачной водой, ровным дном.

6. Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе сразу можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.

7. Никогда не следует подплывать к водоворотам. Они затягивают купающегося на большую глубину, причем с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, затем всплывайте на поверхность.

8. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе ещё сильнее запутаетесь. Лучше лечь на спину и спокойно выплыть в сторону чистой воды. Если и это не поможет, то нужно подтянуть ноги и осторожно освободиться от растений руками.

9. При возникновении судорог икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.

10. Когда передвигаетесь на судне, запрещается:

* при посадке вставать на борта и сидения;
* перегружать плавсредство;
* допуск к управлению плавсредствами лиц, не имеющих соответствующих документов на данный вид деятельности, разрешенный законодательством Российской Федерации;
* во время движения выставлять руки и т.п. за борт, сидеть на бортах, переходить с места на место, пересаживаться в другие плавсредства;
* при катании на водном велосипеде допускать спуск людей с сидения на корпус велосипеда;
* пользоваться плавсредствами детям до 16 лет без сопровождения взрослых, а также лицам с детьми, не достигшими 7 лет;
* плавание ночью, в тумане и в условиях, при которых возможна потеря ориентации;

11. Как определить, что человек тонет? Утопающий не кричит, не откликается, не машет руками, он качается на воде, заглатывает воздух, взгляд «стеклянный» в никуда.

**Если вы стали участником или свидетелем происшествия, или чрезвычайной ситуации, звоните по телефону «112», «01», с мобильного «101».**

Помните, ваша безопасность — ваша ответственность!