**Уважаемые жители Каменского городского округа!**

Напоминаем Вам, что на территории нашего района рекреационных зон и специально оборудованных мест для купания нет! Проводя отдых у водоемов, Ваша задача обезопасить себя и своих близких от возможных несчастных случаев. Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых. Каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек, из которых около 30% дети.

**Напоминаем Вам правила безопасного поведения на водоемах в летнее время.**

* Купаться только в специально отведенных для этого местах!
* Купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.
* Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока.
* Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и т.п.
* Не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.
* Желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места.
* Не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.
* Не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам.
* Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.
* Нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".
* Нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде.
* Категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.
* Ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
* Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
* Если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
* Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
* Нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется.
* Нельзя подавать крики ложной тревоги.
* Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.

**Помните, пренебрежение мерами предосторожности может привести к трагедии!**

**Если находясь на водоёме, вы попали в беду, звоните: Единый телефон спасения 112**

****