**Природная стихия не прощает беспечности**

 Спасаясь от жары, взрослые и дети устремляются к водоёмам, будь то река, озеро или пруд.

Специалисты напоминают, вода это природная стихия, которая не прощает халатного к ней обращения. Чтобы сохранить себе жизнь и провести приятный отдых на природе следует неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

**При купании недопустимо:**

- плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;

- нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна;

- заплывать за буйки и ограждения;

- приближаться к лодкам, плотам и иным плавсредствам;

- прыгать в воду с лодок, причалов, мостов;

- допускать ситуации неоправданного риска, шалости на воде;

- запрещается купаться на водных объектах оборудованных предупреждающими знаками

«**Купание Запрещено**»

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже **18-19** градусов, температура воздуха **20-25** градусов.

Специалисты напоминают, что при длительном пребывании в воде и при переохлаждении организма могут возникнуть **судороги конечностей** (чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы). В этой ситуации специалисты рекомендуют сделать глубокой вздох и вертикально с головой погрузиться в воду, осуществить захвать руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку судороги могут появиться снова.

Если судороги ликвидировать не удалось, нужно лечь на спину и плыть к берегу работая руками. Главное в этой ситуации мобилизировать все свои силы на выход из создавшейся ситуации и ни в коем случае не паниковать.

Помните, **алкоголь** ухудшает чувство равновесия, координацию движения и самоконтроль. Купание в нетрезвом виде может привести к трагическому финалу. Тому, кто не умеет плавать и людям пожилого возраста, купаться нужно только в специально оборудованных неглубоких местах, желательно в бассейне. Дети обязательно должны быть в плавательном жилете или нарукавниках.

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

 **Взрослые, не оставляйте своих детей без присмотра – купание детей без надзора взрослых категорически запрещено.**