**Главные правила безопасности в купальный сезон**

**Летом многих влечет к водоемам и взрослых и детей. Организовывая свой отдых, необходимо помнить о соблюдении правил безопасности. Сотрудники МЧС ежедневно проводят профилактические рейды вдоль водоемов региона, но самым главным фактором, влияющим на оперативную обстановку, зачастую становится сам человек, который переоценивает свои силы и недооценивает уровень опасности, находясь у воды.**

**Сейчас проходят летние каникулы, отпуска и помнить о том, что вода – это зона повышенной опасности, должен каждый из нас. В период купального сезона, который длится три летних месяца, возникает наибольший риск происшествий во время отдыха людей на водоемах. Купаться можно там, где есть оборудованные пляжи, вода соответствует санитарным нормам, а дно очищено от мусора.**

**Основная причина гибели людей на водных объектах – нахождение на воде или отдых у водоемов в состоянии алкогольного опьянения, оставленные дети без присмотра старших, купание в не оборудованных местах.**

**Граждане!!!**

**Отдыхая вблизи водных объектов, соблюдайте элементарные правила безопасности:**

**купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах**

**недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянении;**

**не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;**

**купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, воздуха – не менее 22;**

**продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут;**

**после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду;**

**не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил.**

**Почувствовав усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног;**

**не подплывайте к проходящим судам;**

**если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;**

**родителям нужно больше уделять внимание детям, проводить с ними профилактические беседы, не оставлять их без присмотра во время отдыха возле водоемов.**