**Безопасность на воде**

Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

-Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям;

-Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;

-Не купайтесь в опасных, запрещенных местах;

-Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;

-Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п., нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;

-Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;

-Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;

-Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически,

-Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.

-Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас! Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах!

**Бяспеку на вадзе**

Летам у большасці людзей з'яўляецца жаданне выкупацца ў возеры, рэчцы, сажалцы. Незалежна ад выгляду вадаёма неабходна ведаць і абавязкова выконваць правілы паводзін і меры бяспекі на вадзе.

-Нельга купацца ў нецвярозым стане, пад уздзеяннем алкаголю людзі часта пераацэньваюць свае сілы, а таксама здзяйсняюць неасцярожныя ўчынкі ў дачыненні да іншых аматараў паплаваць, што часта прыводзіць да жаласных наступстваў;

-Нельга катацца на водным транспарце (лодкі, водныя матацыклы, лыжы і г. д.) паблізу месца купання людзей т. к. гэта можа прывесці да траўматызму;

-Не купайцеся ў небяспечных, забароненых месцах;

-Забараняецца скакаць у ваду ў незнаёмых месцах, праводзіць гульні ў вадзе, звязаныя з захопам, заплываць за буйкі і агароджы;

-Небяспечна ныраць у месцах невядомай глыбіні, так як можна стукнуцца галавой аб пясок, гліну, зламаць сабе шыйныя пазванкі, страціць прытомнасць і загінуць. Не менш небяспечна скакаць галавой у ваду з плытоў, прыстаняў і іншых плывучых збудаванняў, пад вадой могуць быць палі, рэйкі, камяні і т. п., ныраць можна толькі там, дзе маецца дастатковая глыбіня, празрыстая вада, роўнае дно;

-Не пакідайце дзяцей на беразе вадаёма без нагляду дарослых, якія ўмеюць плаваць і аказваць першую дапамогу;

-Не дазваляйце дзецям самавольна сыходзіць да вадаёмаў і купацца;

-Не ўмеючы плаваць, нельга знаходзіцца ў вадзе на надзіманым матрацы або камеры. Плаванне на надзіманых прадметах вельмі небяспечна, а для чалавека, не які ўмее плаваць, часта заканчваецца трагічна,

-Калі заплылі занадта далёка і стаміліся, распраўце рукі і ногі, ляжце галавой на ваду, зачыніце вочы і паслабцеся. Каб ўтрымлівацца ў гарызантальным стане, набярыце ў лёгкія паветра, затрымаеце яго, і павольна выдыхайце.

-Калі падчас плавання звяло нагу, на секунду акунуцца з галавой у ваду і, распрямив нагу, моцна пацягніце ступню на сябе за вялікі палец.

Невыкананне правілаў паводзін на вадзе можа прывесці да трагічнага зыходу! Бяспеку кожнага з вас залежыць ад вас! Добрага вам і бяспечнага адпачынку на пляжах і вадаёмах!