

## Не зная броду, не суйся в воду

Наступили летние дни. Взрослые и дети всё чаще стремятся использовать время для отдыха на природе, вблизи рек, озёр, водоёмов. Кто-то рыбачит, кто-то плавает на лодке или просто купается. Все эти виды отдыха не только очень привлекательны в летнее время, но и опасны.

Анализируя причины несчастных случаев, становится ясно, что основные из них – безнадзорность детей, употребление отдыхающими спиртных напитков. Доказано, что 90% утонувших умели плавать, но не соблюдали правила безопасности.

*Так, 11 июня во время купания в искусственном водоёме в посёлке Пахарь Журавичского сельского Совета утонул пенсионер 1953 года рождения.*

Чтобы подобного не случилось, необходимо знать и выполнять простые правила поведения у воды и на воде. Кроме этого, не следует забывать, что берега рек и водоёмов являются общественным местом, где запрещено распивать алкогольные, слабоалкогольные напитки.

Помните, что купание разрешено только на специально оборудованных пляжах, крайне опасно плавать и нырять в незнакомых для отдыха местах. Воздержитесь от употребления спиртного на водоеме. Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов.

К сожалению, тонут взрослые и дети. Отсутствие контроля за поведением детей, не разъяснение детям со стороны родителей правил безопасности на воде, приводит к непоправимой беде. Именно поэтому, отправляясь с ребятами на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду. Не упускайте их из виду - всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться малышу в любой момент. И не забудьте надеть на ребенка спасательный жилет, круг, нарукавники и другие вспомогательные плавательные средства.

Одна из проблем во время плавания - это чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма.

В случае чрезвычайной ситуации звоните спасателям по телефонам 101 или 112. Берегите себя и приятного всем отдыха!