**ГИМС МЧС России по Смоленской области ИУ «Днепр» информирует**

Что бы избежать трагедии, Государственная инспекция по маломерным судам  МЧС России по Смоленской области рекомендует отдыхающим неукоснительно соблюдать правила поведения на воде:



- 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 возможно возникновение холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду;

- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;

- 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.

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

- если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды.

- 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 заплывайте далеко на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для тех, кто умеет хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега;

- 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;

- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

- 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;

- нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки;

- нельзя подавать крики ложной тревоги;

- нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно;

- устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

- не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности;

- соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

**Помните - безопасность вашего отдыха зависит только от Вас!**

**Инспекторский участок «Днепр» тел: 8-919-042-78-95**