**ЕЩЕ РАЗ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ**

Статистика свидетельствует, что чаще всего на открытых водоемах тонут люди, умеющие плавать. Причинами тому оказываются нетрезвое состояние, бездумное лихачество, переоценка своих сил и возможностей.

Уважаемые смоляне, отдыхая и находясь на воде необходимо обратить внимание на следующие рекомендации:

 - купайтесь в установленных местах: на пляжах, водных станциях, в специально оборудованных и разрешенных местах;

- ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей! Они могут утонуть мгновенно! Даже на мелководье будьте с ними всегда рядом;

- не заплывайте далеко от берега и рассчитывайте свои силы;

- во время купания не теряйте друг друга из виду;

- не купайтесь в нетрезвом виде;

- не купайтесь долго в холодной воде;

- во время купания не доводите тело до озноба – это чревато опасными для организма судорогами;

- если вы не умеете плавать – не следует чрезмерно доверять себя надувным плавательным средствам;

- не подплывайте к идущим плавательным средствам;

- не ныряйте в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о грунт, потерять сознание и погибнуть;

- необходимо помнить, что пострадавшему можно вернуть жизнь не позднее 5-6 минут после прекращения дыхания.

Во избежание несчастных случаев, прислушайтесь к данным рекомендациям, чтобы отдых на воде и пляже принес Вам только радость и удовольствие.

**Контактные телефоны ГИМС МЧС России по Смоленской области:   89190427895 (ИУ «Днепр»)**

**34-99-99 (телефон доверия МЧС)**