

## ОСТОРОЖНО, ВОДА!

(памятка для населения)

Ежегодно с началом купального сезона в республике тонут в водоемах более сотни человек. Вода может быть не только другом, пренебрегая правила поведения на воде – она таит в себе опасность для жизни.

**Чаще всего причинами утопления является разница между высокой температурой воздуха и низкой температурой воды.** Перепад температуры может привести к судорогам, и человек тонет. Если в воде вас перестали «слушаться» руки или ноги не паникуйте, а попытайтесь лечь на спину, чтобы не захлебнуться, расслабиться, и, таким образом, попытайтесь доплыть до берега.



**Нельзя бросаться в воду после пребывания на солнце, «разгоряченным» после бега, ходьбы, игры в волейбол, употребления алкоголя, пива.**

Очень опасно купаться и нырять в местах, где это делать не рекомендуется.

**Крайне опасно входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.**

**Категорически воспрещается:**

- купаться и нырять в незнакомых местах;
  - купаться и нырять в состоянии алкогольного опьянения;
  - заплывать за знаки, ограждающие места купания;
  - пользоваться при купании досками, автобаллонами, камерами от волейбольных мячей и т.п., допускать шалости в воде;
  - купаться около причалов и плотин, возле крутых обрывистых берегов, в водоемах, заросших густыми водорослями, в местах с быстрым течением и водоворотами;
  - прыгать в воду с лодок, катеров, яхт;
  - подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, яхтам и т.д.;
  - взбираться на предупредительные знаки, буйки, бакены и т.п.;
  - участвовать в больших заплывах без предварительной тренировки и без разрешения врача;
  - меняться местами во время движения лодки, садиться на борт;
  - находиться на краю высокого обрывистого берега водоема.
- Не оставляйте своих детей без присмотра. Наблюдайте и за другими детьми, быть может, именно благодаря вам чья-то семья избежит трагедии.
- Научитесь оказанию первой помощи тонущему!
- Надо научиться не заглатывать воду во время купания в открытых водоемах, так как она может содержать возбудителей *острых кишечных инфекций, брюшного тифа, лептоспироза, вирусного гепатита А и даже порой холеры.*

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!**

