**Правила безопасности на воде в летний период**

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели людей на водоемах в летний период служба гражданской обороны, чрезвычайных ситуаций Администрации МО «Бичурский район» РБ обращается к жителям Бичурского района с убедительной просьбой: при организации отдыха на водоемах соблюдайте правила поведения на воде:

* Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО». Также запрещается купание детей без надзора взрослых.
* Нельзя подплывать к моторным, вёсельным лодкам и другим плавсредствам; прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.

ВНИМАНИЕ!

В соответствии со ст.15 Закона Республики от 5 мая 2011 года № 2003-IV «Об административных правонарушениях» (с изменениями на 29 апреля 2023 года) «Нарушение безопасности купания».

Купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждением или запрещающими знаками и надписями, либо заплыв за буйки, обозначающие границы плавания, а равно подплывание к моторным и парусным судам, гребным лодкам и другим плавсредствам, а также прыжки с не приспособленных для этих целей сооружений в воду - влекут предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи рублей.

* Запрещено купание в нетрезвом состоянии.
* Запрещается играть с мячом и в спортивные игры в не предназначенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся.
* Нельзя подавать крики ложной тревоги, плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветреную погоду.
* Нежелательно нырять и долго находиться под водой.

**Меры безопасности:**

* купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
* прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько лёгких упражнений;
* постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
* не ныряйте при недостаточной глубине водоёма, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
* температура воды должна быть не ниже 19 °С, причём время пребывания должно увеличиваться постепенно на 3–5 минут;
* продолжительность купания в воде более 21 °С – не более 30 минут, при невысокой температуре воды – меньше;
* лучше купаться несколько раз по 15–20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
* опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце.

При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт остановку дыхания, сердца;

* если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
* во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе;
* не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
* не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся.

Помните!

Отдыхая на водоемах, не оборудованных в соответствии с требованиями безопасности, вы подвергаете свою жизнь серьезной опасности! Помните, что обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей. Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит

ТОЛЬКО ОТ ВАС!