**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

Ежегодно происходят несчастные случаи на воде в летний период. Тонут не только взрослые, но и дети. Чтобы не случилась беда, соблюдайте правила поведения на воде: - не ходите купаться без сопровождения взрослых; - купайтесь только в специально отведенных и оборудованных местах; - не подавайте ложных сигналов тревоги; - не заплывайте за оградительные знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам; - опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил; - если вас подхватило течение, плывите по диагонали к ближайшему берегу; - если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, и сделав сильный рывок в сторону, выплывайте; - при купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания; - избегайте теплового удара, не находитесь длительное время на солнце; - опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания; - соблюдайте питьевой режим. Помните: находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности, будьте предельно осторожны!