**Десять правил безопасного поведения на водоеме в летний период**

Лето, солнце, отпуск и вода. С наступлением жаркого сезона эти понятия для каждого человека становятся самыми желанными и, пожалуй, неотделимыми друг от друга.  Однако накануне долгожданного отдыха далеко не все вспоминают об основной его составляющей – безопасности. И очень зря.  Пренебрежение правилами поведения на водоёмах нередко становится причиной несчастных случаев, а, порой, и трагедий.

Между тем, избежать неприятностей и бед несложно.

Для этого надо помнить, что:

1) купаться следует только в специально оборудованных местах и избегать «диких» пляжей, где нет специальных постов спасателей и медработников;

2) категорически запрещается входить в воду в состоянии алкогольного опьянения: алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга;

3) в воде нужно находиться не более 10-15 минут: при переохлаждении тела могут возникнуть судороги;

4) нельзя подплывать близко к идущим судам: рядом с ними возникает течение, которое может затянуть под винт;

5) опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;

6) не следует допускать грубых игр на воде: нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи;

7) ни при каких обстоятельствах нельзя оставлять возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;

8) очень осторожно надо плавать на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух;

9) не допускается использование гребных и моторных плавательных средств, водных велосипедов и мотоциклов в зонах пляжей, в общественных местах купания;

10) нельзя заплывать в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы.

Управление по делам ГО и ЧС Липецка напоминает жителям областного центра, что на территории города расположено 4 пляжа и одна зона отдыха у воды на набережной реки Воронеж, где купание не рекомендовано из-за плохого рельефа дна.

Людям с проблемами сердечно-сосудистой системы рекомендуют соблюдать особую осторожность, не заходить в холодную воду, дождатьсЯ, когда она прогреется хотя бы до +19. Всем любителям плавания – приколоть к купальному костюму булавку на случай судороги.

При возникновении чрезвычайной ситуации липчанам необходимо звонить по телефону экстренных служб «01», «101» и «112».