**Памятка**

 **о правилах поведение населения на воде в летний период**

Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро, пруд, и места купания: на пляже, в бассейне, в походе, каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

С целью предупреждения случаев утопления необходимо соблюдать основные правила поведения на воде:

* Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
* Купаться только в разрешённых, хорошо известных местах.
* Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, мостов, водоворотов, стремнин. Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.
* Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При резком охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания. Нельзя также входить или прыгать в воду сразу после приёма пищи, в состоянии утомления.
* Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом».

**МКУ «ЕДДС, ГЗ ПГО» напоминает:**

**при возникновении любой чрезвычайной ситуации или происшествия необходимо срочно звонить по телефонам "112" "01" или "101", или 8 (42363) 60-499**