**Уважаемые жители, а также гости города Александровск-Сахалинский!**

В целях обеспечения безопасности населения на водных объектах, инспекторский участок (г.Александровск-Сахалинский) ГИМС ГУ МЧС России по Сахалинской области напоминает – **при пребывании на водных объектах необходимо знать следующее:**

Открытые водоемы - источник опасности, а поэтому необходимо соблюдать осторожность при купании и плавании. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах прежде, чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, прогулки. Безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения воде и соблюдением мер предосторожности.

Сопутствуют водным процедурам такие опасные факторы, как солнечный ожоги, тепловой удар, переохлаждение. Длительное пребывание на солнце может вызвать вялость, ухудшение работы сердца, других органов, а переохлаждение – судороги.

Чтобы Ваш отдых на воде был безопасным для здоровья необходимо помнить и соблюдать следующие правила:

- купаться и загорать рекомендуется на оборудованном пляже;

- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;

- находится в воде не более 15-20 минут, при длительном нахождении может наступить переохлаждение организма;

- после купания необходимо насухо вытереть тело;

- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к утоплению, если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине или спокойно расправив руки и ноги лечь на воду и расслабиться;

- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть по течению под углом, приближаясь к берегу.

**Запрещается:**

- купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими знаками.

- купание на расстоянии менее 250 метров от портовых гидротехнических сооружений, пристаней, причалов, нефтеналивных объектов;

- оставлять детей без присмотра сопровождающих родителей (взрослых);

- купание в необорудованных, незнакомых местах; нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как под водой могут находиться предметы (камни, топляки и др.) о которые можно получить травму;

- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;

- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

- играть в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду и заводить на глубину не умеющих плавать;

- подавать сигналы ложной тревоги;

- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других не предусмотренных для плавания предметах.

**В случае возникновения чрезвычайных ситуаций на водных объектах необходимо незамедлительно сообщить о случившимся на номер единого телефона службы спасения - 112 или ЕДДС городского округа – 8 (42434) 4 44 02 и оказать посильную помощь терпящему бедствие.**

****