**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ОТДЫХАЮЩИЙ У ВОДЫ**

 Уважаемые жители Александровского района с наступлением теплых летний дней проявляется желание искупаться в речке, посетить водоем, но необходимо и знать обязательные требования соблюдения правил поведения и меры безопасности на воде. Ведь наибольшее количество происшествий на воде происходит именно в летнее время, 65 %.

 В связи с отсутствием на территории района оборудованных пляжей, для купания необходимо выбрать подходящее место. Удобнее всего остановиться на пологом песчаном берегу. Место для купания надо выбрать с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном, без быстрого течения, водорослей, тины, подальше от обрывистых, заросших или заболоченных берегов. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19° С.

 В воду нужно входить осторожно. Никогда не прыгайте с незнакомого берега — можно удариться головой о дно, о коряги, затопленные стволы деревьев или другие предметы, находящиеся на дне.

Не заплывайте далеко, вы можете не рассчитать своих сил. Если почувствуете усталость, не теряйтесь, не стремитесь быстрее доплыть до берега, лучше отдохните на воде. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Отдыхая у воды всей семьей, особое внимание надо уделять детям. Нельзя ни на минуту выпускать их из поля зрения. Купаться они должны только под наблюдением взрослых. Для детей можно сделать небольшую купальню, где они могут самостоятельно поплескаться. Для обучения детей плаванию рекомендуется брать с собой надувные игрушки или матрацы. Не **оставляйте детей без присмотра. Ослабление внимания - причина несчастных случаев с детьми.**

 Отдыхающим категорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

**1.** Купаться в местах, отмеченных предупредительными аншлагами;

2.  Прыгать в воду в незнакомых местах;

3.  Купаться в темное время суток.

4. Купаться в состоянии алкогольного опьянения. Статистика показывает - наибольший процент несчастных случаев, происходящих с людьми в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих возможностей, нарушается координация движений.

 Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.