**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ**

**Меры безопасности при купании**

 Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

Температура воды должна быть не ниже 17-19, в воде нельзя находиться более 20 минут, время должно увеличиваться постепенно с 3-5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, поиграть в подвижные игры.

Резко не входить и не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. В воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет остановку сердца.

Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосуды и сосудорасширяющий центр в головном мозге. Если нет оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым дном, постепенным уклоном.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, под небольшим углом приближаясь к берегу. Не теряйтесь, даже если попали в водоворот . Необходимо набрать побольше воздуха погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.