***Уважаемые жители и гости поселка Шимск и Шимского района!***

*В связи с наступлением летнего периода и началом купального сезона, Администрация муниципального района обращается к родителям с просьбой быть бдительными и принять все необходимые меры к ограничению доступа несовершеннолетних к водоемам без сопровождения взрослых.*

*Помните! Жизнь и здоровье Вашего ребенка зависит от постоянного контроля родителей, любви и заботы. Берегите своих детей, не оставляйте их без присмотра!*

Также хотим напомнить основные правила поведения на воде.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Поэтому мы советуем всем учиться плавать. Но помните: каждый из вас должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Некоторые любят показать свое превосходство, умение плавать лучше других. Хвастаясь, они стараются заплыть подальше, нырнуть поглубже, прыгнуть в воду с лодки.

Есть ли среди вас такие? Наверное, есть. Кроме того, нарушая правила поведения на воде, вы ставите под угрозу себя и можете причинить большие неприятности своим товарищам. Ведь вода не любит ошибок пловца или отдыхающего. Вода не прощает легкомысленного отношения к себе, за каждую ошибку она строго наказывает вплоть до того, что отбирает у человека самое драгоценное - жизнь. Таких случаев много.

Поэтому, во-первых, нужно помнить о том, что нельзя идти на проплыв большого расстояния без тренировок и сопровождающих со спасательными кругами, что в воде надо строго соблюдать меры предосторожности.

Во-вторых, этот случай показывает, что чрезмерное купание ведет к переохлаждению тела, а значит к опасным для жизни судорогам.

Купаться надо в установленных для этого местах. Под водой могут находиться коряги, острые камни, ямы. Натолкнуться на них опасно для жизни. Всегда помните об этом. И заплывать далеко нельзя! В случае опасности вам не смогут быстро помочь.

Нельзя также подплывать к лодкам, к движущимся судам. Все это может привести к несчастному случаю. Многие ребята любят прыгать в воду. Ну что ж, красивый прыжок заслуживает одобрения. Однако прыжкам в воду надо научиться, это особый вид спорта, а не просто развлечение.

Более того, нужно не только уметь прыгать, но и уметь выбрать места для прыжков.

Нельзя прыгать в воду в незнакомом месте, с причалов, с лодок. Прыгая с лодки, вы можете ее перевернуть и стать виновником несчастья.

В воде требуется строго сохранять ритм дыхания. Не рекомендуется резко набирать скорость и оставаться в воде более 10-15 минут. Иначе неизбежно переохлаждение тела и утомление мышц, а это может стать причиной внезапной судороги.

Конечно, судороги можно преодолеть, но для этого надо знать соответствующие способы. Что же надо знать в случае появления судорог?

Во-первых, надо переменить стиль плавания - плыть на спине.

Во- вторых, при ощущении стягивания пальцев рук надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак.

В-третьих, при судороге икроножной мышцы необходимо согнувшись двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть стопу к себе.

В-четвертых, при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть ее рукой с силой назад.

Полезно также знать, что лучшим отдыхом пловца на воде будет положение «лежа на спине», при котором уставший пловец, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, поддерживает себя на поверхности воды.

Но не только судороги являются опасными для пловца. Случается, что пловец неожиданно попадает в быстрое течение, и в этом случае главное - не растеряться, не старайтесь плыть против течения! Наоборот, плывите по течению, стремясь подплыть к берегу.

Отдых на реке - полезный отдых для здоровья. Но каждый, находясь в воде, должен соблюдать указанные правила. Тот, кто нарушает их, - рискует жизнью.