**Внимание! Уважаемые родители!**

В связи с участившимися случаями гибели детей на водных объектах

**Администрация Петродворцового района Санкт-Петербурга настоятельно рекомендует не оставлять детей без присмотра!**

Помните, что ребенок намного беззащитнее Вас. Часто несчастные случаи с детьми происходят в присутствии взрослых, которые спокойно загорают на берегу, а нередко выпивают с компанией, в то время как ребенок предоставлен сам себе и находится в воде без контроля родителей.

Находясь вблизи водоема, соблюдайте меры предосторожности сами и расскажите о них детям. Это поможет обеспечить безопасность.

                Купайтесь только в специально отведенных для этого местах, на благоустроенных пляжах.

                Не купайтесь при температуре воды ниже 18 градусов, воздуха – ниже 22 градусов.

                Чтобы избежать переохлаждения, возникновения судорог, остановки дыхания, потери сознания, продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут.

                После длительного пребывания на солнце нельзя входить и прыгать в воду, так как периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи, а при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, которое влечет за собой остановку дыхания.

                Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.

                Ни в коем случае не ныряйте в незнакомых местах, особенно в тех водоемах, которые находятся вблизи населенных пунктов, а также не ныряйте с мостов и других сооружений.

                Не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног.

                Не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки.

                Не теряйтесь если попали в водоворот – наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывите.

                Не стоит использовать в качестве плавательного средства самодельные устройства. Они могут перевернуться, утонуть, сломаться, что несет большую опасность для человека.

                Плавая на матрасах, кругах, ни в коем случае не отдаляйтесь от берега на слишком большие расстояния (свыше 50 метров). Течение может вынести вас достаточно далеко.

                Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.

                При катании на лодке или прогулочном катере, необходимо использовать основное средство безопасности – спасательный жилет;

В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните в Единую службу спасения по телефону «01» (с сотовых телефонов – 112).

**Берегите своих детей!**