«Детям и взрослым о безопасности на воде летом»  
Наступает долгожданное лето – пора отдыха, отпусков, школьных каникул. Его ждут и взрослые и дети, но именно летом возрастает вероятность различных несчастных случаев, травм, солнечных ожогов, происшествий на воде. В это время необходимо проявлять повышенную бдительность и осторожность. Нарушение правил поведения на водоемах влекут за собой тяжелейшие последствия. Поэтому каждый человек должен соблюдать меры безопасности, а так же уметь оказывать помощь пострадавшим. И ни в коем случае не допускать нахождение у воды детей без присмотра взрослых!  
  
Чтобы с пользой для здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, хорошо запомнить и выполнять элементарные правила безопасности:  
  
- рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды;  
  
- каждый житель города и сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются;  
  
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, коряги, осколки стекла, технический мусор;  
  
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;  
  
- нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – «плавсредство» может порваться, человек внезапно окажется в воде, а это опасно даже для умеющих хорошо плавать;  
  
- нельзя купаться в ненастную погоду;  
  
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть против реки, нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;  
  
- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;  
  
- если свело судорогой мышцы, постарайтесь растереть их, ложитесь на спину и плывите к берегу;  
  
- не стесняйтесь позвать на помощь, но и не подавайте крики ложной тревоги.  
  
При катании на моторных лодках запрещается:  
  
- управлять судном без судоводительского удостоверения;  
  
- перевозить детей дошкольного возраста без сопровождения взрослых;  
  
- прыгать с лодки в воду;  
  
- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;  
  
- кататься в вечернее и ночное время;  
  
- находиться в лодке без спасательного жилета.  
  
Будьте осторожны на водоемах и реках,  
  
соблюдайте элементарные правила безопасности на воде!  
  
Берегите свою жизнь и здоровье!