**КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЛЕТОМ НА ВОДЕ**

·    если не умеешь плавать, не заходи в воду глубже пояса;

·    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 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 мин.;

·    нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры;

·    резко не входить и не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

·    не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

·    не заплывай за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет.

·    не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам, т.к. может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной;

·    не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой об дно, предметы, потеря сознания, гибель), даже осока, лежащая на воде, опасна – можно глубоко порезаться или запутаться;

·    не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать;

·    не терять друг друга из виду;

·    не баловаться на воде, не пугать других;

Запрещено купание в необорудованных местах, при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловий.

**Телефоны экстренных служб**

| **Наименование дежурных служб** | **Телефонный абонентский номер** | **Набор телефонного абонентского номера через операторов сотовой связи** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Билайн** | **Мегафон** | **МТС** | **Теlе 2** |
| Пожарная охрана | 01 | 010 | 010 | 01\* | 010 |
| Полиция | 02 | 020 | 020 | 02\* | 020 |
| Скорая медицинская помощь | 03 | 030 | 030 | 03\* | 030 |
| ОАО «Метан» (Аварийная служба) | 04  56-28-54  56-28-34 | 040 | 040 | 04\* | 040 |
| Единая дежурно-диспетчерская служба г. Пензы | 05  63-10-05 | 112 доб.0 | 112 доб.0 | 112 доб.0 | 112 доб.0 |
| Дежурная часть УМВД по г. Пензе | 59-90-92 |  |  |  |  |
| Дежурная часть УФСБ | 56-13-21 |  |  |  |  |
| Оперативный дежурный ГИБДД | 68-09-50  59-90-02  68-08-92 |  |  |  |  |
| Единый номер экстренных оперативных служб | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 |