

**Уважаемые жители Тверской области!**

Призываем Вас соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде!  
Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.

Несколько простых правил:

 выбирайте для отдыха только санкционированные пляжи, где дежурят спасатели и медицинские работники;

 не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко;

 купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;

 лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов;

 не разрешайте детям до 16 лет пользоваться плавсредствами (детей до 7 лет не рекомендуется брать в лодки/гидроскутеры даже в сопровождении взрослых).

Следите за детьми! Регулярно напоминайте подрастающему поколению про правила безопасности и не отпускайте их без присмотра на водоемы! На воде категорически запрещается:

|  |
| --- |
| **плавать в судоходных местах;** |

|  |
| --- |
| **нырять с лодки;** |

|  |
| --- |
| **заплывать за буйки;** |

|  |
| --- |
| **нырять в незнакомом месте;** |

|  |
| --- |
| **перегружать лодку;** |

|  |
| --- |
| **оставлять детей без присмотра;** |

|  |
| --- |
| **направлять свое плавательное средство наперерез курсу более крупного корабля;** |

|  |
| --- |
| **распивать алкогольные напитки и находиться в состоянии алкогольного опьянения.** |

В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните **в единую службу спасения** по телефону **«01»**  
(с сотовых телефонов – 101, 112).  
  
Единый «телефон доверия» Главного управления МЧС России по Тверской области – **8 (4822) 39-99-99**.

*С уважением,  
ГУ МЧС России по Тверской области*