МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

· Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

· Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

· Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

· Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.

· Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

· Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

***Рекомендации судоводителям и судовладельцам:***

*- Для получения государственных услуг ГИМС рекомендуем воспользоваться официальным интернет-порталом государственных услуг www.gosuslugi.ru.*

*Напоминаем, что государственной регистрации подлежат все маломерные суда массой более 200 кг или массой менее 200 кг в случае установки на них двигателя (мотора) мощностью более 8 кВт.*

**Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Новосибирской области**