

Уважаемые родители!

Летний сезон в разгаре. В жаркую погоду взрослые и дети устремляются к водоемам.

Безопасность жизни детей на воде во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

Беды не случатся, если соблюдать следующие правила поведения на воде:

- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;
- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводить на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

- если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!

- находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева;

- температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.

- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца;

- опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими знаками - «**КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!**»

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

