**ПАМЯТКА**

**О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

* нырять и долго находиться под водой;
* прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
* долго находиться в холодной воде;
* купаться на голодный желудок;
* проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
* подавать крики ложной тревоги;
* приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

**Наиболее известные способы отдыха:**

* Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.
* Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.
* Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.
* Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами

«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

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

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

**Категорически запрещено купание!!!**

* детей без надзора взрослых;
* в незнакомых местах;
* на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

* Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
* Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
* Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
* Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
* Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
* Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

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