

## ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

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:

заплывать за границы зоны купания;

подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

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;

плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);

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 плавании, 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.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

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

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.

При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.