**ПАМЯТКА**

**о безопасности на водоёмах в летний период**

**Поведение на воде**

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

**При купании недопустимо:**

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.

2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.

3. Заплывать на середину водоёма.

4. Приближаться к лодкам, плотам и иным плавсредствам.

5. Прыгать в воду с лодок, крутых берегов.

6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

**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 рекомендуется заплывать далеко, 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.