

## ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

**Помните:** купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу! Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

### **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 за буйки и ограждения.
4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

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

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

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

### **УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**

#### **Безопасность жизни детей на водоемах зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

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 контроля взрослых и в незнакомых местах.

#### **Необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
2. Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
3. Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
4. Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
5. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
6. Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
7. Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.