ГИМС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ! О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГИБЕЛИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

**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:

         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 не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Не умеющим плавать купаться необходимо 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 нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

         Продолжительность купания 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.

ПОМНИТЕ  
Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.