

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ!

Уважаемые родители (законные представители)! Чтобы избежать гибели детей на водоемах в летний период убедительно просим вас:

- ✓ Не допускайте самостоятельного посещения водоемов детьми!
- ✓ Разъясните детям о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения.

Только бдительное отношение к своим собственным детям со стороны вас, родителей, поможет избежать беды на водоемах. от этого зависит жизнь ваших детей!

Для обеспечения безопасного отдыха на воде и особенно детей требует от вас, родителей, организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах.

### ЭТО ВАЖНО!

- ✓ Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
- ✓ Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
- ✓ Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
- ✓ Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
- ✓ Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
- ✓ Паника - частая причина трагедий на воде. **НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!**

### НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

- ✓ Купаться можно только в разрешенных местах.
- ✓ Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.
- ✓ Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать.
- ✓ Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.
- ✓ Нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер.
- ✓ Нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя.
- ✓ Если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
- ✓ Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.
- ✓ Не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях.
- ✓ Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь.
- ✓ Нельзя подавать крики ложной тревоги.