ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

**

*«Нахождение детей у водоёмов»*

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.