

## **Рекомендуемые правила поведения детей на воде в летний период, направленные на профилактику безопасности подрастающего поколения в период летних каникул.**

Уважаемые родители!

У наших детей наступают летние каникулы. Отдыхающие стремятся на отдых поближе к воде. Радость пребывания на водоемах может омрачить ваш отдых, если не соблюдать правила поведения на воде:

-убедительная просьба к родителям не отпускать детей на водоемы без присмотра;

— купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!

— не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!

— не купайтесь в загрязнённых водоёмах!

— если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;

— не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!

— температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;

— купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева, после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;

— нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды мог измениться, в воде могут находиться посторонние предметы;

— прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;

— нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели, нельзя подплывать к лодкам, катерами судам;

— если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;

— нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;

— если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;

— опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводит на глубину не умеющих плавать;

— если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

— если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!

-находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!