**Памятка по правилам поведения на водных объектах,**

**о запрете купания в необорудованных местах**

Беспечное поведение на водном объекте, неорганизованное и бесконтрольное купание таят в себе серьезную опасность. Одной из основных причин гибели людей на водных объектах является купание в неустановленных местах. При нырянии в незнакомых местах можно удариться головой, потерять сознание и погибнуть.

     Детвора устраивает в воде игры, связанные с захватами других пловцов, плавает на бревнах, досках и самодельных плотах. Бесконтрольно купающиеся дети часто допускают переохлаждение тела, испытывают судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги, что может привести к гибели.

     Помните, что на водоемах запрещено: - купаться в необследованных водоемах, в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с надписями о запрете купания.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**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!

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

     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.

      Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура. При **правильном** подходе ребёнок укрепляет организм и получает массу положительных эмоций.

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_