**ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

 **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

[**БЕЗОПАСНОСТЬ**](https://roshhinskij-r04.gosweb.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/?filter%5b46%5d%5bCategory%5d=4)

**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 с детьми по правилам поведения на водоемах. Этим вы предупредите несчастные случаи с вашими детьми на воде.**

**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 с детьми по правилам поведения на водоемах. Этим вы предупредите несчастные случаи с вашими детьми на воде.
Категорически запрещено купание:
· детей без надзора взрослых;
· в незнакомых местах;
· на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);
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:
· 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 во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.
Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.
КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»
**Помните!** Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.
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.

Администрация Рощинского сельсовета, 2024 год