**ПАМЯТКА КДН И ЗП ОДИНЦОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**УВАЖАЕМЫЕ  РОДИТЕЛИ!**

Наступает самая прекрасная пора года – лето. Вместе с тем – это самая ответственная пора, особенно для выпускников школ. Это время проведения праздника «Последнего звонка», выпускных вечеров. Это время отдыха, встреч с друзьями. К сожалению, это ещё и время соблазнов, ненадежных компаний, необдуманных поступков. Многие не думают о последствиях и нарушают общепринятые правила безопасного поведения.

Чтобы ваш отдых, праздники и настроение не были омрачены, **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.

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!

2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!

3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!

4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!

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

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

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ**

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.

2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.

3. Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца.

4. В ходе купания не заплывайте далеко.

5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.

6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.

7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.

8. Нельзя подплывать к лодкам, катерам и судам.

9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

1. Купаться только в специально отведенных местах.

2. Не заплывать за знаки ограждения мест купания.

3. Не допускать нарушения мер безопасности на воде.

4. Не плавать  на надувных матрацах, камерах.

5. Не купаться в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов.

6.Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

7. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

8. Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.