**Уважаемые родители и ребята, лето - классная пора!**

 Но! Не забывайте про безопасное поведение на водоёмах!
Помните, что купаться можно только в присутствии взрослых и в тех местах, где разрешено!
Не заплывайте на глубину.
Если устали, лучше останьтесь на берегу.
Купайтесь, используя круг или надувной жилет с рукавами.
Не балуйтесь в воде.
Берегите себя и близких!

Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности.

Именно поэтому мы напоминаем о простых правилах безопасности, соблюдение которых поможет предотвратить беду.

При купании недопустимо:

-плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;
-нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна, а также нырять в местах, не отведенных для этих целей;
-заплывать за буйки и ограждения;
-приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам;
-хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Помимо этого существуют и общие рекомендации, способные сделать ваш отдых приятным и безопасным:

-избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль;

-неумеющим плавать рекомендуется купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

-категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»;

-прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;

-постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела;

-продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут;

-во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

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

Если случилась беда:⠀⠀
Служба спасения «112» ⠀
ЕДДС Облученского района 89246457911