**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