

**Ребята, лето – прекрасное время для укрепления здоровья и отдыха.
Но оно может стать опасным, если не соблюдать определенные меры
безопасности.**

Помните, что находиться у открытого водоёма детям без сопровождения взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь на воде, категорически запрещается!

Важно чётко уяснить следующие правила безопасного поведения на водоёмах:

1. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.).
3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 мин, если вода холодная, достаточно 5-6 мин.
5. При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
 2. Заплывать за установленные знаки ограждения участка отведенного для купания.
 3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
 4. Купаться при высокой волне.
 5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы
 6. Толкать товарища с вышки или с берега.
 7. Купаться после приема пищи (перерыв между приемами пищи должен быть 45-50 мин.)
и большой физической нагрузки (игры в футбол и др.)
- Купаться при отсутствии навыка плавания и без сопровождения взрослых, несущих ответственность за вашу жизнь и здоровье.***