

**!!!КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО КУПАНИЕ:**

**– детей без контроля взрослых и в незнакомых местах !**

**- на водных объектах, оборудованных предупреждающими знаками «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

***Необходимо соблюдать следующие правила:***

1. ***Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.***
2. ***Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).***
3. ***Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.***
4. ***Продолжительность купания — не более 30 минут, при невысокой температуре воды — не более 5-6 минут.***
5. ***При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.***
6. ***Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.***
7. ***Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.***
8. ***Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра!***

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

**Безопасность жизни детей на водоемах зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период необходимо провести разъяснительную работу о правилах поведения на водоемах и о последствиях их нарушения. От этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра!

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного**

**поведения на воде может предупредить беду.**