

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
родителям и законным представителям несовершеннолетних по безопасному
поведению детей на водоемах**

В период желанных летних каникул непреодолимо манит к себе освежающая прохлада воды. Однако, отправляясь к берегам водоемов, помните, что вода приносит не только радость, но и может быть источником непоправимой трагедии. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать следующие правила:

- Для купания лучше выбрать заведомо безопасные или специально отведенные места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильных течений и водоворотов.
- Начинать купаться следует в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20 – 25⁰ С, воды – 18 – 20⁰ С.
- После еды можно купаться не ранее чем через 1 – 1,5 часа.
- Не купайтесь натошак. Перед купанием надо отдохнуть.
- Не рекомендуется входить в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физических нагрузок.
- Не умея плавать, или плохо плавая, не заходите в воду выше пояса.
- Не заплывайте за буйки и другие ограждения, обозначающие акваторию пляжа.
- Не подплывайте близко к проходящим судам.
- Не заплывайте слишком далеко от берега, рассчитывайте свои силы на обратный путь.
- Не находитесь долго в воде – это приводит к переохлаждению организма и усталости, может вызвать судороги.
- Во время плавания и игр на воде не подавайте ложных сигналов бедствия.
- Не прыгайте в воду с лодок, мостов, причалов и других
- Не пользуйтесь при купании досками, самодельными сооружениями, а также не ныряйте в незнакомых местах. плотами, надувными матрасами и другими подручными средствами.
- Не находитесь, долгое время на солнце, это может привести к тепловому удару.

**Ребята! Будьте осторожны на воде!
Помните, что соблюдение мер предосторожности – главное условие
безопасности на воде!**