**Уважаемые коллеги!**

 Наступил долгожданный купальный сезон. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Уважаемые коллеги, помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

**При купании недопустимо:**

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.

2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.

3. Заплывать за буйки и ограждения.

4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.

5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.

6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

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

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО! "

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

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к вам с убедительной просьбой:

провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь ваших детей сегодня и завтра.

**Категорически запрещено купание:**

· детей без надзора взрослых;

· в незнакомых местах;

· на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

· Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

· Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

· Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

· Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

· При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

· Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

· Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.