**Памятки населению**

**Уважаемые родители!**

Необходимо соблюдать **правила поведения на воде:**

* убедительная просьба не отпускать детей на водоемы без присмотра;
* купаться и загорать лучше на оборудованном пляже;никогда не купайтесь в незнакомых местах!
* если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
* не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
* находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
* если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
* нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
* если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
* если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

1. купаться можно только в разрешенных местах;
2. нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
3. не отплывайте далеко от берега на надувных плавательных  средствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
4. нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
5. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
6. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
7. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
8. нельзя подавать крики ложной тревоги.

**ПОМНИТЕ**

**Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.**