

**УВАЖАЕМЫЕ**

**РОДИТЕЛИ!**

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

**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.

