ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

**РОДИТЕЛЯМ О БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМАХ**

Чтобы избежать гибели детей на водоемах в летний период убедительно просим ВАС, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ:

* Не допускайте самостоятельного посещения водоемов детьми!
* Разъясните детям о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения.

Только бдительное отношение к своим собственным детям со стороны ВАС, РОДИТЕЛЕЙ, поможет избежать беды на водоемах. От этого зависит жизнь ВАШИХ детей сегодня и завтра!

Для обеспечения безопасного отдыха на воде и особенно детей требует от ВАС, РОДИТЕЛЕЙ, организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ!**

* Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
* Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
* Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.
* Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
* Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
* Паника – частая причина трагедий на воде.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:**

* купаться можно только в разрешенных местах;
* нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
* не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;
* нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
* нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
* нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя;
* если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
* если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
* не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
* если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
* нельзя подавать крики ложной тревоги.
* около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: «КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!». Никогда не нарушай это правило;
* в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру **«112».**