

 **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ и ОБУЧАЮЩИЕСЯ ЛИЦЕЯ!**

С наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период просим ВСЕХ ВАС помнить о том, что БЕЗОПАСНОСТЬ жизни детей на водоемах во многих случаях зависит выполнения простых и понятных правил поведения на водоемах.

Купаться надо часа через полтора после еды;

- Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;

- При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;

- Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку).

- Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега.

- Никогда не купайтесь в заболоченных местах.

- Если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

- Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;

- Нельзя близко подплывать к судам;

- Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;

- Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;

- Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;

- Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;

- Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;

- Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.

 

 **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

 Преподаватель-организатор ОБЖ – Смирнова И.В.