

## Безопасность на воде

С началом летних каникул участились случаи травматизма и гибели детей на водных объектах.

Основной причиной этого является ненадлежащий контроль со стороны взрослых.

**В связи с этим просим родителей (законных представителей) обратить внимание и усилить контроль за поведением и местонахождением несовершеннолетних детей, особенно в каникулярный период.**

**Этим Вы предупредите несчастные случаи с 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).

### Правила безопасного поведения на воде!

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрасах далеко от берега;
- обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра.

### Советы по поведению человека на воде:

- если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине; для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь;
- если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги; отдохнув, снова плывите к берегу;
- если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- если у вас свело ногу, погрузите с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.

