

## **Уважаемые родители!**

Пожалуйста, контролируете своих детей, место их нахождения. Не допускайте случаев пребывания детей одних, без присмотра взрослых, на водоемах даже в тех случаях, когда вы уверены, что ваш ребенок умеет плавать. Не допускайте случаев нахождения ребенка на воде без средств спасения. В настоящее время имеется большой выбор средств спасения, в том числе по доступным ценам. Помните, что ваши дети, находящиеся одни на водоемах, не будут находиться под контролем других случайных людей.

### **Не купайтесь в водоемах в незнакомом для вас месте.**

Даже если накануне это знакомое место было безопасным для прыжков, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна даже в знакомом месте. Это обережет вас от многих неприятностей. За ночь течением могло принести корягу или какой-нибудь мусор. Можно удариться головой о грунт, корягу, сваю, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Постоянного рельефа дна в случайных водоемах не бывает. Вчерашнее обжитое место для купания сегодня может представлять смертельную опасность.

Выбирайте безопасное для отдыха место с твердым песчаным дном и постепенным уклоном, избегайте рек с быстрым течением. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для людей, не умеющих плавать.

### **Подготовка ко входу в воду:**

- Не допускается купаться в нетрезвом состоянии.
- Не купайтесь в сильную жару.
- Перед купанием следует отдохнуть.
- Ознакомьтесь с методикой оказания первой медицинской помощи, ведь ваши знания могут спасти кому-нибудь жизнь.
- Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться.
- Не следует купаться натощак и раньше чем через час - полтора после приема пищи.
- К купальному костюму прикрепите булавку: если далеко от берега начнется судорога, укол иглой поможет восстановить эластичность мышц.

### **Купание:**

- Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды — 17-19 градусов.
- Лучшее время суток для купания — 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.
- Никогда не плавайте наедине, в особенности, если вы не уверены в своих силах. Не прыгайте с обрывистых берегов и импровизированных вышек (горки, дерева).

- Внимательно следите за детьми: их поведение в воде непредсказуемо. Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться.

- Помните, учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

- В воду входите осторожно.

- Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами: в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

- При преодолении водоемов на лодках, несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

- Воздерживайтесь от заплывов дольше 20 минут: переохлаждение - главная причина трагических случаев.

- Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Входите в воду медленно. Когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Не подавайте ложных сигналов бедствия. Не заплывайте за ограничительные знаки, так как они обозначают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной и отсутствием водоворотов.

#### **ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ:**

- **Единая дежурно-диспетчерская служба (ЕДДС)** района - тел. «112» (прямой набор с мобильного телефона без набора цифры - 8, даже при нулевом балансе на Вашем мобильном телефоне);

- Добавочный телефон к номеру «112» - телефон с номером - «101»;

- Скорая медицинская служба - с мобильного телефона - «103» без набора цифры - 8.