**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ**

**В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

3. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.

4. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

5. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

6. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

7. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

8. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.

9. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Входить в воду разгоряченным (потным).

2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4. Купаться при высокой волне.

5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

6. Толкать товарища с вышки или с берега.