***Памятка родителям и их детям.***

***Меры безопасности на воде летом.***

**1.Плавайте в местах, отведённых для купания.**

**2.Во время купания запрещается:**

- подавать крики ложной тревоги;

- играя, нырять и захватывать руки и ноги товарища;

- толкать и топить друг друга;

- заплывать дальше обозначенных мест.

3.Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха на 4-6 С выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21 С. Лучше купаться не ранее чем через 1-1.5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть тёплой. Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте надо остановиться и быстро окунуться. Не допускайте переохлаждения тела. Двигайтесь в воде. Постепенно увеличивайте время нахождения в воде, начиная с 5-8 минут. Выйдя из воды, нужно насухо вытереться и надеть сухую одежду.