



Памятка детям о поведении на воде в летний период

Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей. Поэтому, купаясь необходимо соблюдать основные правила безопасного поведения на воде:

- купаться можно только в разрешенных местах, на оборудованных пляжах
- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди
- не заходи на глубокое место и не заплывай далеко от берега, если не умеешь плавать или плаваешь плохо
- не ныряй в незнакомых местах – на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.п.
- не заплывай за пределы ограждения мест купания
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках
- нельзя цепляться за лодки, залезать на бакены, буйки и т.д.
- нельзя купаться в штормовую погоду
- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу
- если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйся позвать на помощь товарищей, взрослых.

Ребята!

**Помните и строго соблюдайте эти правила!
Тогда отдых на воде принесет вам радость, а вашему
организму закалку и здоровье!**