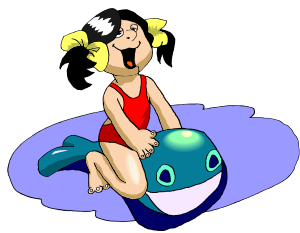


## Меры безопасности детей на воде



Чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо знать и выполнять правила поведения на воде.

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить»

### ВНИМАНИЕ

Основные опасности, подстерегающие в воде:

1. Переохлаждение.
2. Травмирование о подводные объекты.
3. Утопление.

### ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
- входить в водоем следует не спеша, чтобы избежать переохлаждения и судорог;
- нельзя нырять в незнакомых местах, на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- если не умеете плавать ни в коем случае не плавать на автомобильных камерах, надувных игрушках, подручное средство может оказаться неисправным;
- нельзя цепляться за лодки, вылезать на знаки навигационного оборудования — бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.



### 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 гак, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- 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;

**При возникновении любой опасной для жизни ситуации сразу обратится к взрослым!**