



# ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

о безопасности на водоёмах в летний период

## ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Многие из нас в тёплое время года отправляются на реку, озеро или море. Но для того чтобы купание доставило вам истинное удовольствие, необходимо выполнение нескольких важных условий.

**Первое и самое важное условие — уметь плавать!**

Обязательно попросите родителей или других взрослых, чтобы они научили вас плавать.



**Не купайтесь в грязной воде!**

**Никогда не купайтесь в неизвестных водоёмах!**

При выборе места для купания не забывайте проверять дно!

Удостоверьтесь в том, что на дне водоёма нет острых камней и веток либо железных прутьев. Осторожно определите глубину водоёма в том месте, где собираетесь купаться.

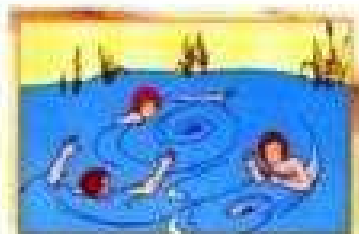
Если вы плохо плаваете, никогда не купайтесь в одиночку. Не заходите в воду глубже, чем по пояс. Используйте надувные матрасы, чтобы удержаться на воде, но помните, что плавать на матрасе опасно.



Купаться и нырять можно только в специально отведённых местах или под присмотром взрослых! Всегда помните — неизвестно, что может скрывать дно!



Будьте осторожны!  
Избегайте мест купания с известным и заросшим водорослями дном!



Помните! Сильное течение может привести к гибели! Не боритесь с сильным течением, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу!

Не купайтесь в водоёмах с сильным течением, не плывите против течения. Это отнимет у вас слишком много сил. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать: вы рискуете сильно удариться о дно, не рассчитав глубины.

Если место купания огорожено буйками, никогда не заплывайте за буйки и не держитесь за них.

**Не входите в воду, если поднялись большие волны!**

Держитесь подальше от любых кораблей и катеров, чтобы не попасть под их винты!

Если вы устали плыть брассом или кролем, перевернитесь на спину. Плыть на спине легче всего, и вы сможете отдохнуть.

Не купайтесь долго, особенно в холодной воде. Средняя продолжительность купания 10—15 минут.

Если вы почувствовали, что у вас сводит судорогой бедро, согните ногу в колене и рукой сильно потяните назад. Если свело икроножную мышцу, согните ногу и прижмите стопу к груди.

**Ребята!**

**Обязательно соблюдайте правила поведения на воде и вблизи водоемов! И вы убережете себя от травм!**

