**ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ**

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;

− нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.

− не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;

− нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;

− нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;

- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

− если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. 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.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.  
Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

ПОМНИТЕ! Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей (в том числе детей).