**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ**

 **(ДЕТЯМ)**

**ПОМНИТЕ!**

***Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) - залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!***

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы сознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

**РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**



**1. Научись плавать (это главное).**

 **2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.**

**3. Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.**

**Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:**

* соблюдать правильный ритм дыхания;
* плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
* плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
* если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
* попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;
* оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.