**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**



**Дорогие ребята!**

**Соблюдайте эти простые правила поведения на воде:**

• Не стойте и не играйте в тех местах, от­куда можно свалиться в воду. Ими могут быть край пристани, мост, крутой берег.  
• Ни в коем случае нельзя нырять в не­знакомых местах.  
• Нельзя выплывать на фарватер, где ходят суда, и приближаться к ним. Если вы    подплывете близко к судну, вас может затянуть под винты.  
• Недопустимы игры в водоемах с удер­живанием «противника» под водой — он может захлебнуться.  
• Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться.  
• Не пытайтесь плавать на самодельных плотах и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.  
•  Не следует плавать на надувных мат­расах и камерах. Вас может отнести от берега течением или же вы можете соскользнуть с них в воду.  
Если вы оказались в воде:  
       Большинство лю­дей тонут не из-за того, что плохо плава­ют, а потому, что, заплыв далеко или ис­пугавшись, поддаются панике и не наде­ются на себя.  
**Помните:**если вы можете проплыть только пять метров, значит, смо­жете проплыть и все пятьдесят!  
• Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не вопите: «Спасите, тону!», а постарайтесь эконо­мить силы и сохранять размеренное ды­хание.  
•  Вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надей­тесь только на себя. Проплывите в сторо­ну берега сколько сможете, а после этого отдохните.

**Научитесь отдыхать на воде**

**Первый способ**: перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в сторо­ны, закройте глаза, лягте головой на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе нога­ми удерживаться в горизонтальном поло­жении. Дышите глубоко, слегка задержи­вая воздух в легких.  
 **Второй способ**: сжавшись поплавком, вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к туловищу.  
**Спасение утопающего**

Спасти утопающего непросто даже взрослому.  
• Не стоит сломя голову бросаться в воду.

• Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — привлечь внима­ние окружающих криком «Человек то­нет!».  
• Затем посмотрите, нет ли рядом спаса­тельного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете до­бросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др.

• Попробуйте, если это возможно, до­тянуться до тонущего рукой, палкой, тол­стой веткой или бросьте ему веревку.• Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к не­му сзади и схватив за волосы, после чего вер­нуться с ним на безопасную глубину. Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.

**Со­блюдайте правила поведения на воде!**