

### **Правила поведения на воде для детей:**

1. Перед купанием отдохни, неходи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай разминку.
  2. Ходи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окупись с головой.
  3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки (разметку, буйки).
  4. Не находишь в воде дольше 15 — 20 минут.
  5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
  6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
  7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки, голову.
  8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, так как в легкие может попасть вода.
  9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
  10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, судов и не приближайся к ним.
  11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
  12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.
  13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
  14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу.
  15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
- Сохраняется высокий уровень гибели людей от утопления. Будьте бдительны во время купания. Учитывайте вопросы безопасности при планировании отдыха у воды.

Психолог Е.И. Буглак

