

* ныряй в незнакомых местах.
* заплывай за буйки.
* хватай друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
* умеющим плавать купаться только в специально оборудованных

 местах глубиной не более 1,2 метра.

* плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих сила.
* подавайте ложных сигналов бедствия.
* прыгайте (ныряйте) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть
* Купайся только в специально оборудованных местах.
* Входи в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.

Помните: несоблюдение правил поведения на водоемах может привести к трагическому исходу!



**ПАМЯТКА для учащихся**

Если тонет человек:

* Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
* Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
* Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

Если тонешь сам:

* Не паникуйте.
* Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
* Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
* Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

