

## Идём купаться!

Лучше всего купаться в реке, дно которой состоит из песка или мелкой гальки, без водорослей и скользких зелёных камней. В водорослях можно запутаться, а с камней - свалиться в воду.



В жаркую погоду сначала разденься и посиди немножко на берегу, чтобы остыть. Затем умой лицо, смочи голову и только потом заходи в воду.

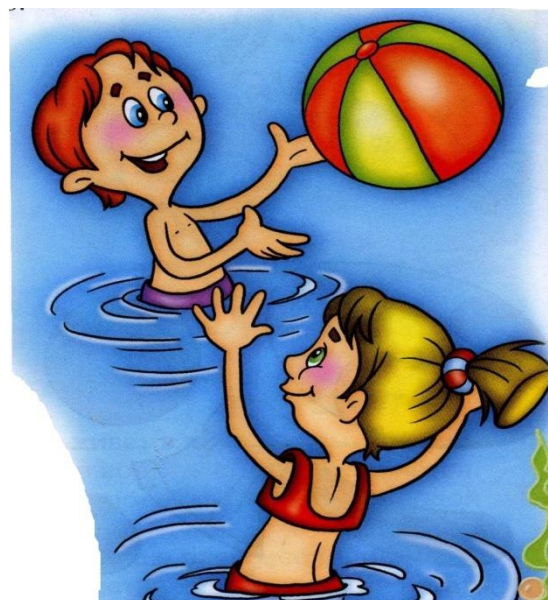
Учись плавать только вместе со взрослыми.  
Не ныряй, пока не изучил дно.





Обрати внимание на плавучие знаки - яркие буйки. За них заплывать нельзя! Там могут быть опасное течение, водоворот, воронка. За буйками плавают корабли и катера. Их лопасти загребают воду - и тебя может затянуть. У кораблей для плавания своя территория, у тебя – своя.

Когда в воде играешь в догонялки, будь внимателен: вдруг кто-то нырнул тебе навстречу. Столкнётесь головами - будет не игры. Никогда не пробуй кого-нибудь в шутку топить – в воде легко захлебнуться.



Учись в воде думать, соблюдать правила - и тогда даже в самой маленькой речке тебя будет ждать море удовольствия.





Никогда не садись в лодку без взрослых, без спасательного круга или жилета.

Если ты не умеешь плавать, не стесняйся надеть спасательный жилет на берегу – потом можешь не успеть это сделать.

Когда плывёшь в лодке, не свешивайся и не наклоняйся к воде. Не ходи по лодке и не раскачивай её.

Не стесняйся громко звать на помощь, если почувствовал себя в воде плохо.

Никогда не кричи понарошку «Тону! Спасите!». Когда тебе в самом деле понадобится помощь, все подумают, что ты снова шутишь.



Запомни: люди почти всегда тонут от страха. Страх парализует, не даёт думать. Но даже из самого отчаянного положения можно найти выход, если не паниковать.

