Какой летний отдых без купания? Согласитесь, уважаемые родители! Прохладная вода моря или другого водоема так и манит в жаркий день окунуться. Но нужно обязательно помнить в это время об элементарных правилах безопасности на воде!

***Правила безопасности на воде***

**Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на 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.**

****

**Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.**

****

**При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть.**

****

**Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.**

****

**- купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.**

**- не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.**

**- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.**