

## **Памятка для школьников о безопасном поведении вблизи водоёмов**

### Введение

Водоёмы – это места, где можно отлично провести время летом, но они также могут представлять опасность. Чтобы избежать неприятностей, важно соблюдать определённые правила поведения. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам оставаться в безопасности у воды:

### Основные правила безопасного поведения у воды

#### ***1. Не купайтесь без взрослых!***

- Никогда не заходите в воду без присмотра родителей или других ответственных взрослых. Даже если вы хорошо плаваете, всегда нужно иметь рядом кого-то, кто сможет прийти на помощь в случае необходимости.

#### ***2. Соблюдайте установленные границы***

- Купайтесь только в специально отведённых местах, таких как пляжи или бассейны. Там обычно есть спасатели, которые следят за безопасностью отдыхающих.
- Не заходите за буйки или другие ограничительные знаки. Они установлены для вашей же безопасности!

#### ***3. Остерегайтесь сильного течения и глубоких мест***

- Избегайте плавания в незнакомых местах, особенно там, где сильное течение или глубина неизвестна. Всегда проверяйте дно перед тем, как зайти в воду.
- Если почувствовали, что вас тянет течением, не паникуйте! Плавайте вдоль берега, чтобы выбраться из потока.

#### ***4. Не прыгайте в воду с высоты***

- Это может привести к серьёзным травмам головы и позвоночника. Никогда не прыгайте с мостов, скал или пирсов, даже если кажется, что вода достаточно глубокая.

#### ***5. Следуйте указаниям спасателей***

- Спасатели знают своё дело лучше всех. Если они просят выйти из воды или прекратить какое-то действие, обязательно выполняйте их просьбы.

#### *6. Не играйтесь с друзьями в воде*

- Игры вроде «топить» друг друга или удерживать под водой могут закончиться трагедией. Будьте осторожны и уважительны к другим людям.

#### *7. Берегите себя от переохлаждения*

- Длительное пребывание в холодной воде может привести к судорогам мышц и переохлаждению организма. Следите за своим состоянием и вовремя выходите на берег.

#### *8. Используйте защитные средства*

- Надевайте спасательные жилеты при катании на лодках или водных аттракционах. Также рекомендуется использовать специальные очки и шапочки для плавания.

#### *9. Пейте достаточно воды*

- Даже находясь у воды, организм теряет жидкость через потоотделение. Поэтому важно пить достаточное количество воды, чтобы избежать обезвоживания.

#### *10. Сообщайте взрослым о любых происшествиях*

- Если видите, что кому-то нужна помощь, немедленно сообщите об этом взрослым или спасателям. Не пытайтесь самостоятельно спасти утопающего, если не уверены в своих силах.

### **Заключение**

Помните, что соблюдение этих простых правил поможет вам наслаждаться водными развлечениями без риска для здоровья и жизни. Берегите себя и окружающих, и пусть ваше лето будет наполнено только приятными воспоминаниями!

*Удачного отдыха и будьте аккуратны!*