

# **Основні правила поведінки на воді, біля водоймищ**

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, впевнено, у випадку необхідності може надати допомогу товаришу, який потрапив у біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на пояснення юнацтву правил поведінки на воді дітям.

## **Правила безпечної поведінки на воді та біля води:**

- ✓ діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих;
- ✓ вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;
- ✓ не купайтеся і не пірняйте у незнайомих місцях, це можна робити у спеціально відведених місцях;
- ✓ не можна запливати за обмежувальні знаки;
- ✓ слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або сильна течія;
- ✓ якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба плисти за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;
- ✓ не купайтеся в холодній воді, щоб не сталося переохолодження;
- ✓ не треба купатися довго, краще купатися кілька разів по 20-30 хв.;
- ✓ не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть завдати шкоди;
- ✓ не подавайте без потреби сигналів про допомогу;
- ✓ не пірняйте під людей, не хапайте їх за ноги;
- ✓ купатися рекомендовано вранці і ввечері;
- ✓ не слід купатися наодинці;
- ✓ не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів;
- ✓ не стрибайте головою вниз у місцях, глибина яких вам невідома.
- ✓ не забувайте, що вода несе й небезпеку! Шторм на морі, повінь, сильна злива можуть завдати шкоди не тільки навколишньому середовищу, але й людині!

Вода є найціннішим даром природи. Без їжі людина може прожити понад місяць, а без води – декілька днів. Наявність води відіграє вирішальну роль у збереженні життя та здоров'я людини. Джерельна вода – найбезпечніша та найсмачніша. Воду з проточних водойм слід кип'ятити.