

Памятка по безопасности на воде для школьников (лето)

Лето — время купания, игр у воды и отдыха, но важно помнить о безопасности! Чтобы отдых был приятным и без происшествий, соблюдай эти правила:

✓ **Купайся только в разрешённых местах**

- Плавай на официальных пляжах, где есть спасатели и проверено дно.
- Избегай водоёмов с сильным течением, водоворотами, тиной и водорослями.



Не ныряй в незнакомых местах

- Под водой могут быть камни, коряги или мусор. Ныряй только там, где безопасно.
- Не прыгай с мостов, причалов или обрывов — можно удариться о дно.



Не плавай в одиночку

- Всегда купайся под присмотром взрослых.
- Если что-то пошло не так (судорога, усталость), зови на помощь.



Не заплывай далеко от берега

- Даже если ты хорошо плаваешь, опасность может возникнуть внезапно.
- Не играй в опасные игры: "топить" друзей, хватать за ноги — это риск утонуть.



Осторожно с надувными средствами

- Круги и матрасы могут сдуться, их может унести ветром.
- Не используй их на глубине, если не умеешь плавать.



Избегай перегрева и переохлаждения

- Не заходи в воду сразу после бега или игр на солнце — может случиться шок.
- Если замёрз или устал, выйди из воды и отдохни.



Защищайся от солнца

- Надень головной убор и пользуйся солнцезащитным кремом.
- Пей воду, чтобы не было теплового удара.



Если кто-то тонет:

1. **Не паникуй** и громко зови на помощь.
2. **Брось тонущему круг, доску или верёвку** — не подплывай близко, он может утянуть тебя за собой.
3. **Сообщи спасателям или взрослым** — звони **112**, если нужно.

Запомни!

Безопасность зависит от тебя. Не рискуй своей жизнью и здоровьем ради игры или смелости.

Хорошего и безопасного отдыха!