**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ**

**Научитесь плавать сами и научите плавать своего ребенка! Это уже первый шаг к безопасности. Не забывайте, что всегда есть возможность оказаться в воде: она покрывает 71 процент поверхности Земли. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как умение читать.**

Не паниковать!
Если вы далеко от берега, а силы на исходе, не тратьте их на страх и панику. Умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать. Помните, что человек легче воды, поэтому отдыхайте, лежа на спине - спокойно расправьте руки и ноги, расслабьтесь, слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении.

Как ориентироваться под водой
Во время даже неглубокого погружения (например, с маской) пловец нередко теряет правильное ощущение «верх-низ», причем часто об этом даже не догадывается. Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они покажут дорогу. Этот простейший прием может спасти вам жизнь.

Если начинает сводить ногу
 Это обычная ситуация и ничего страшного в ней нет. Вы должны на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. И, отдыхая время от времени, плывите к берегу.

**Самые простые правила:**
- НЕ нырять в незнакомых местах;
- НЕ заплывать далеко;
- НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- НЕ устраивать игр в воде;
- НЕ плавать на надувных матрацах или камерах (матрацы предназначены для загарания на берегу);
- НЕ купаться в нетрезвом виде;
- НЕ оставляйте без присмотра детей.

Нарушения этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде.