**Памятка по безопасности на воде, пляже**

**Никогда** не купайся в одиночку в незнакомом месте (неизвестная глубина, камни, коряги).

**Никогда** не заплывай один далеко от берега – только со взрослыми, которые хорошо плавают. Запомни: безопаснее всего купаться в зоне, огороженной буйками или поплавками.

В холодную воду заходи медленно. Не ныряй и не прыгай с обрыва в воду, если ты не уверен, что дно чистое. Сначала поплавай, а еще лучше – узнай у местных ребят, нет ли под водой затопленных бревен или арматуры – разных железок, о которые можно пораниться.

Не купайся в реке, по которой плавают катера и суда. Или, по крайней мере,  держись от них подальше. Волна от катера может накрыть тебя с головой, а если ты подплывешь слишком близко к судну, тебя может затянуть под винты.

Не устраивай в воде игры с шуточными «утоплениями».

Пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых.

Если ты плохо плаваешь, держись ближе к берегу. Так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

Устал плавать? – отдохни, не старайся установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Так бывает не только в холодной воде. Если это случилось, окунись в воду с головой на секунду, ухвати ступню за пальцы и распрями сведенную судорогой ногу, с силой потяни за большой палец ступни на себя. Выпрямляй ногу пяткой вперед.