**Правила поведения на водоемах летом**

|  |
| --- |
| Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. В теплую летнюю погоду купание доставляет большое удовольствие,  но на воде происходят и трагические случайности. Одна из главных причин - неумение плавать, неумение держаться на воде, купание приносит пользу лишь при разумном его использовании. Здоровые дети школьного возраста могут купаться при температуре воды: 20—21 градус. Увеличивать время пребывания в воде следует постепенно: с 3—5 до 10—15 минут.*Если вы оказались в воде, не умея плавать****.***В том случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь.1.     Попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.2.     Оставаться на поверхности воды продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто вы крутите педали. Не переставая шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.3.     Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их. |