

Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма.

Ещё в Древней Греции человек считался неграмотным, если он не умел читать и плавать. Умению хорошо плавать также придавалось большое значение в русском флоте. Пётр I ввёл специальные занятия по плаванию для моряков.

Но прежде чем войти в воду, надо знать правила безопасного поведения на воде.

Памятка поведения на воде:

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
2. Не плавай в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню.
5. Не плавай в незнакомом месте без взрослых.
6. Не ныряй в незнакомом месте.
7. Не плавай в очень холодной воде.
8. Если не умеешь плавать, не используй надувные матрасы и камеры.
9. Не купайся при большом волнении.
10. Не ныряй в воду сразу после длительного пребывания на солнце.