**Советы юным пловцам**

В скором времени наступят желанные летние каникулы и семьи республики отправятся к берегам водоемов. Однако стоит помнить, что вода приносит не только радость, но и может быть источником непоправимой трагедии.

Купание доставляет огромную радость как взрослым, так и детям. Но, чтобы пребывание на воде было безопасным, детям необходимо знать и соблюдать определенные правила.

Государственный комитет Республики Башкортостан по чрезвычайным ситуациям напоминает основные правила, которые должен знать каждый юный пловец:

1. Не купайтесь в одиночку.
2. Используя надувной матрас, попросите родителей или других взрослых понаблюдать за вами, пока вы будете плавать на нём.
3. Не ныряйте в воду, если вы не умеете правильно это делать.
4. Не купайтесь сразу после еды.
5. Соблюдайте температурный режим. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.
6. Не заплывайте далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.
7. Если в воде у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы.

**Ребята! Будьте осторожны на воде! Помните, что соблюдение мер предосторожности – главное условие безопасности на воде!**

**Единый телефон Спасения -112.**