

## **Правила купания**

1. Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах (пляжах).
2. Купаться следует в безветренную солнечную погоду при температуре воды + 18° + 20°С. При первом купании в воде не стоит оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.
3. Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. После приема пищи сделайте перерыв 1,5 – 2 часа.
4. Избегайте купания в одиночестве, так как в случае беды некого будет позвать на помощь.
5. Не оставляйте купающихся детей без присмотра.
6. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям и т.д.
7. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду. Повторное купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.

## **Правила безопасного поведения на воде**

1. Не допускайте шалостей в воде
2. Не стоит, играя в воде, топить кого-то
3. Нельзя в шутку звать на помощь. Ведь, если случится настоящая беда, Вам могут не поверить.
4. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
5. Нырять можно только в местах, специально для этого оборудованных и отведенных.
6. Не заплывайте далеко от берега на самодельных плотках, надувных средствах и иных развлекательных приспособлениях для плавания, так как может случиться несчастье, а доплыть до берега самостоятельно может не хватить сил.
7. Не купайтесь в санитарной зоне водозаборов и вблизи гидротехнических сооружений.
8. Нельзя заплывать за оградительные буйки: можно попасть под катер или лодку.

**Помните! Если случилась беда, вызывайте службу спасения! Телефон 01 или 112 (с мобильного телефона). Чем быстрее вы вызовете службу спасения, тем быстрее придет помощь!**