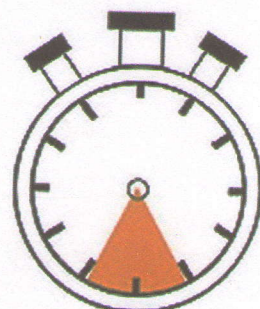


# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ

Лучшее время суток для купания:



утром  
8.00 - 10.00



вечером  
17.00 - 19.00



## Рекомендуется:

- перед купанием - отдохнуть;
- входить в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и плывите вдоль берега или к нему;
- купаться в специально отведенных и оборудованных для этого местах;
- перед купанием в незнакомых местах обследовать дно;
- находиться в воде не более 15-20 минут;
- после купания растереть тело полотенцем.

## Не рекомендуется:

- купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи;
- входить в воду разгоряченным;
- отплывать далеко от берега;
- доводить себя до озноба;
- пользоваться надувными матрасами, автомобильными камерами и другими не предназначенными для купания предметами.

## Запрещается:



оставлять без присмотра детей;



прыгать и нырять в воду в неизвестном месте;



подплывать под купающихся, хватать друг друга за руки и ноги в воде с целью розыгрыша;

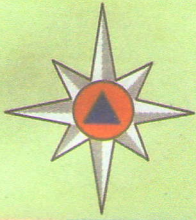


подавать ложные сигналы бедствия;



купаться в нетрезвом состоянии.

Единый номер спасательных служб 112



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

\* следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;

\* после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;

\* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;

\* не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;

\* не ныряй в незнакомых местах;

\* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;

\* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

\* нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

\* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;

\* если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения, в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями;

\* очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде — наполовину утопленник» — говорит мудрая народная пословица.

