

# ПРАВИЛА КУПАНИЯ



Купаться рекомендуется в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах (пляжах), желательно утром и вечером, когда нет активного солнца.

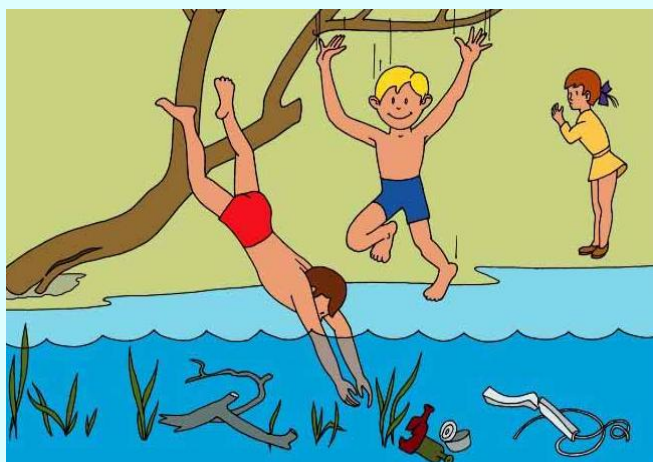
Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! После приема пищи рекомендуется сделать перерыв в купании на 1,5 – 2 часа!



Купаться желательно в безветренную солнечную погоду при температуре воды от +18°C. При первом купании не стоит оставаться в воде более 5 минут.

Избегайте купания в одиночестве, так как в случае беды некого будет позвать на помощь.

**Не оставляйте купающихся детей без присмотра!**



Вода, в которой Вы купаетесь, должна быть прозрачной, дно водоема чистым: без коряг, подводных камней, свай. Не должно быть ям и водоворотов.

После приема солнечной ванны нельзя бросаться сразу в воду. Лучше отдохнуть в тени, сделать обтирание холодной водой.

**ПОМНИТЕ!**

**Если случилась беда, вызывайте «Службу спасения» по телефонам: 01, 101 или 112 (с мобильного телефона)**

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

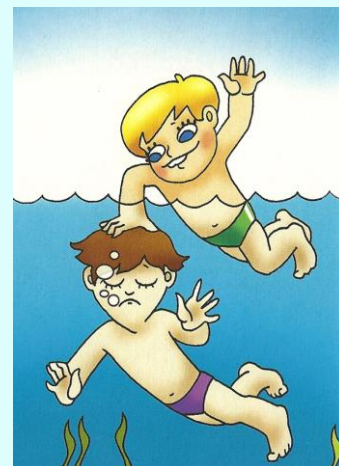


Опасно шалить в воде!

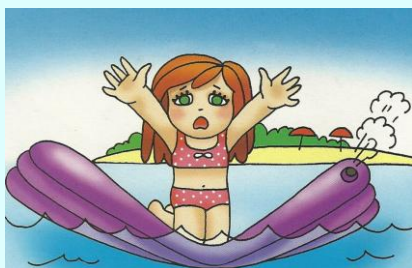
Опасно, играя в воде, топить кого-то даже в шутку!

Не следует в шутку звать на помощь! Ведь, если случится настоящая беда, Вам могут не поверить!

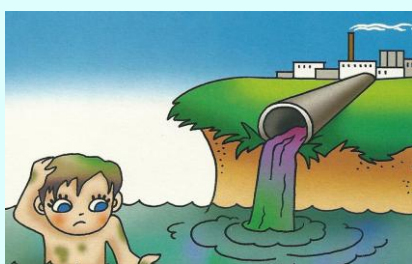
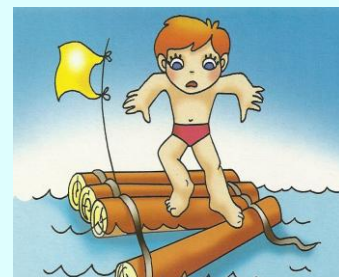
Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом!



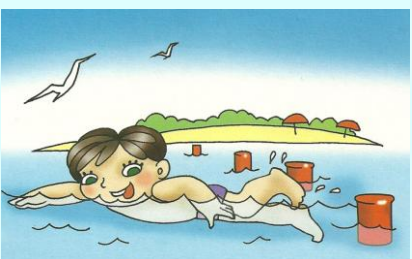
**Нырять можно только в местах, специально для этого оборудованных и отведенных!**



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!



Не купайтесь в санитарной зоне и вблизи гидротехнических сооружений: мостов, водозаборов, стоков промышленных предприятий!



Нельзя заплывать за оградительные буйки: можно попасть под катер или лодку!



**ПОМНИТЕ!**

**Если случилась беда, вызывайте «Службу спасения» по телефонам: 01, 101 или 112 (с мобильного телефона)**