***Правила безопасности на воде***

Умение плавать – одна из важнейших гарантий безопасного время провождения на воде, но необходимо помнить, что даже хороший пловец должен быть внимательным и осторожным, соблюдать дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Купаться следует в солнечную, безветренную погоду.

Лучшее время суток для купания – 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.

Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.

Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.

Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца.

Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.

Не плавать в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Не прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно. Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.

Не подплывать близко к судам.

Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.

Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.

Следите за играми детей даже на мелководье.

Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

При преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.