

□ **Совсем скоро открывается купальный сезон, пора вспомнить об основных правилах поведения на воде. Они универсальны, подходят для отдыха и на озере, и на реке, и на море.**

- ✚ Температура воды должна быть не ниже +18, температура воздуха не ниже +20, погода должна быть ясная и безветренная;
- ✚ Купайтесь и отдыхайте только в специально оборудованных и безопасных местах;
- ✚ Не заходите в воду в нетрезвом состоянии;
- ✚ Нельзя подплывать к проходящим судам, цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- ✚ Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- ✚ Если вы попали в сильное течение – плывите по его направлению, а не против, постепенно приближаясь к берегу;
- ✚ Если на специальной мачте поднят чёрный флаг – купание в этом месте в данный момент запрещено;
- ✚ Длительное нахождение в воде может привести к судорогам (чаще всего страдают икроножные мышцы). В этом случае сделайте глубокий вдох, вертикально погрузитесь в воду с головой, выпрямите ноги, возьмитесь за большие пальцы стоп и сильно потяните на себя. После сразу же отправляйтесь на берег - судороги могут повториться;
- ✚ Не оставляйте детей без присмотра и в воде, и на берегу. Используйте спасательные средства: нарукавники, круги, жилеты и т.д.