

Где и когда купаться?



Купаться можно только на **оборудованном пляже**: там дежурят спасатели, а на дне нет острых камней и опасных предметов.



Лучше плавать до полудня или после обеда, ближе к вечеру, когда солнце уже печёт **не так сильно**, а вода достаточно прогрета.

**МЧС
РОССИИ**



Купание в жару



Нельзя бежать купаться, как только вы пришли на пляж. Сначала нужно раздеться, **посидеть немного на берегу и остыть**, а после постепенно заходить в воду.

В жаркую погоду
детям обязательно
надо носить кепки
или панамы.



Купаться можно только со взрослыми!



Нельзя заходить в море в шторм. Следует опасаться больших волн, водоворотов и течений — не заплывайте далеко.

Сильное течение бывает и в реках. Если чувствуете, что вас уносит, не сопротивляйтесь — **плывите по течению и постепенно приближайтесь к берегу.**

Если вы **замёрзли, выходите из воды.** От переохлаждения у человека могут начаться судороги — и он не сможет плавать.



Другие правила



Нельзя нырять с мостов и причалов: под водой могут оказаться камни.



Нельзя подплывать к лодкам, катерам и судам: вас может затянуть под них.



Нарукавники, круги и надувные матрасы **не гарантируют безопасность на воде.** Нельзя плавать с ними там, где ребёнок уже не достаёт ногами до дна.

