**О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ НА ВОДОЕМАХ**

**•** Перед купальным сезоном обязательно посетите врача.

 • Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь.

• После приема пищи сделайте перерыв 1,5-2 часа.

• Не купайтесь при температуре воды ниже 18 градусов, в воздуха ниже 22 градусов.

 • Не находитесь длительное время под палящими лучами солнца.

 • Не купайтесь во время шторма.

 **•**Не купайтесь у крутых обрывистых берегов  с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.

• Не подплывайте к проходящим судам.

 • Не забирайтесь на технические предупредительные знаки.



• Не стойте и на играйте в местах, с которых можно упасть в воду.

• Не ныряйте в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.

• Не заплывайте на надувных плавсредствах за границы пляжа. Они могут неожиданно лопнуть.**•**Не используйте для передвижения по водоему самодельные плоты.

• В воде избегайте вертикального положения.

• Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну.

• Не боритесь с сильным течением. Плывите по течению постепенно приближаясь к берегу.