**Правила безопасного поведения на воде**

1. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.  Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах.

2. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 190 С и температуре воздуха ниже 21 – 230 С.

3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.

4. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь. При судорогах помогает укол любым острым предметом: булавка, щепка, острый камень и др.

5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.

8. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.

9. Не используйте гребные и моторные плавательные средства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

