



## Правила безопасности на воде



Купаться надо часа через полтора после еды.



Если температура воды менее  $+16^{\circ}\text{C}$ , то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.



При температуре воды от  $+17$  до  $+19^{\circ}\text{C}$  и температуре воздуха около  $25^{\circ}\text{C}$ , в воде не следует находиться более 10-15 минут.



Плывать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.



Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега.



Нельзя близко подплывать к судам.

## Правила безопасности на воде



Нельзя 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.



Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.



Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.



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



Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.



Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.