

Правила поведения и меры безопасности при отдыхе на берегу воды:

- **Купание должно происходить только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах, где есть спасательные пункты.**
- Нельзя заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Нельзя купаться у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных местах, в штормовую погоду и во время грозы.
- Не разрешается нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с мостов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катамаранам, парусникам и другим плавательным средствам.
- Категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения.
- При эксплуатации маломерных судов необходимо убедиться в их исправности, использовать спасательные жилеты.
- Не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора - два часа после еды.
- Запрещается купаться при болезнях сердца, склонности к обморокам и припадкам.
- **Нельзя оставлять одних детей без присмотра взрослых, как на берегу реки, так и в воде.** На детях должны быть устройства, поддерживающие плавучесть (круги, жилеты), как во время купания, так и рядом с водой.
- Температура воды при купании должна быть **не ниже 17-19 градусов**, находиться в ней рекомендуется **не более 20 мин.** Длительное пребывание в воде, особенно холодной, может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги.
- **Не разрешайте устраивать детям игры в воде, связанные с нырянием и захватом ног и рук купающегося.**
- Детям, не достигшим 16 лет, рекомендуется кататься на лодках только вместе со взрослыми. Находясь на лодке, опасно пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы.