

Купайтесь в специально отведенных местах, пляжах, которые оборудованы раздевалками, выставлены буи глубины, почищено дно от посторонних предметов и дежурят спасатели, которые за секунды прейдут к вам на помощь.

Проявляйте внимание к друзьям и знакомым, будьте готовы прийти им на помощь

Запрещается

- купаться в запрещенных местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов
 - на пляже распивать спиртные напитки
 - заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва
 - прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей
 - плавать на досках, лежаках, автокамерах, надувных матрацах;
 - организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также допускать другие действия, которые могут являться причиной несчастного случая
 - **оставлять малолетних детей без присмотра**
-
- Не рекомендуется купаться в опасных и запрещенных для этого местах (вблизи гидросооружений, в судоходных местах, в местах со сложным рельефом дна, обрывистыми и подмытыми берегами, быстрым течением, водоворотами и т.д.).
 - **Никогда не входите в воду в нетрезвом состоянии**
 - **Не оставляйте детей без присмотра**
 - Не заплывайте далеко от берега, правильно рассчитывайте свои силы. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. При неуверенном плавании плывите вдоль берега или по направлению к нему. К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой.
 - Не входите в воду при плохом самочувствии
 - Не допускаются игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося
 - Не подавайте ложный сигнал о помощи, ведь следующий раз никто не поверит уже в реальный зов о помощи
 - Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте его, чтобы приблизиться к берегу
 - Оказавшись в водовороте, не теряйтесь а, набрав побольше воздуха, нырните по течению и всплывите на поверхность.
 - При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и плывите к берегу
 - Находясь в воде, необходимо соблюдать температурный режим своего тела. Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, в следствии резкого перепада температуры, происходят к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца.