

Лето – время активного отдыха, долгожданные летние каникулы. Если рядом река, невозможно представить жаркие летние дни без купания. Плавание как вид спорта очень полезно для физического развития и закалки организма. Но не следует забывать о соблюдении определенных правил безопасности.

## Правила безопасного поведения на воде летом

1. Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых

2. Нельзя нырять в незнакомы местах - на дне могут оказаться бревна, камни, коряги, стёкла.

3. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.

4. Не стоит затевать игру, где в шутку надо "топить" друг друга.



Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. Не купайтесь при температуре воздуха ниже +18<sup>0</sup>С и воды ниже +22<sup>0</sup>С. Помните: очень опасны судороги, они делают пловца беспомощным.

Не подплывайте к вёсельным лодкам и прочим судам.

Не устраивайте сплавы на самодельных плавательных средствах – они могут перевернуться.

Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах, камерах.

Не купайтесь в штормовую погоду.

**Будьте осторожны на воде,  
и тогда отдых пойдёт вам только на пользу!**