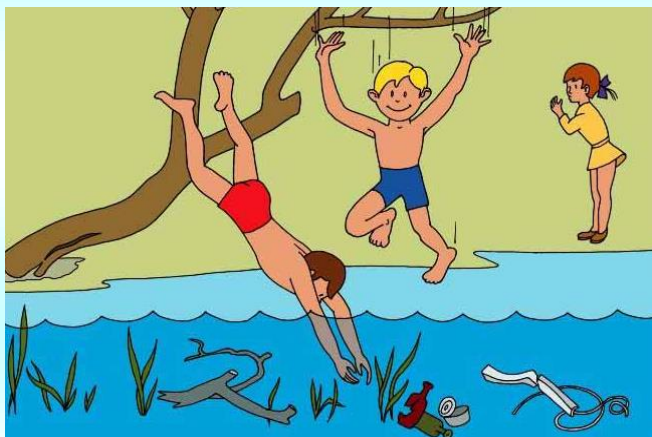




Государственная инспекция по маломерным судам



# Правила купания



Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах (пляжах)

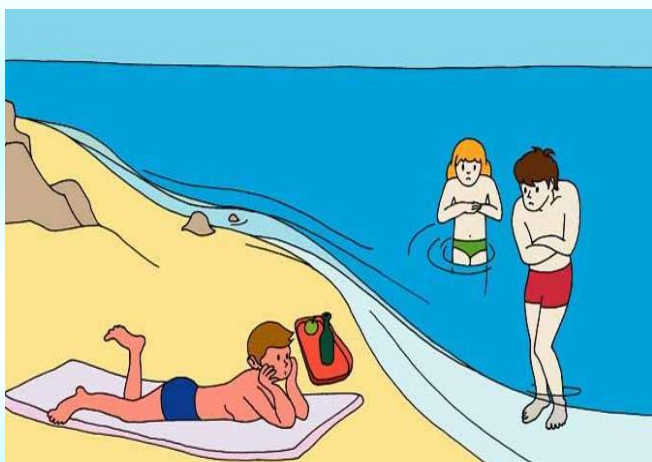
Купаться следует в безветренную солнечную погоду при температуре воды + 18° + 20°С. При первом купании в воде не стоит оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! После приема пищи сделайте перерыв 1,5 – 2 часа!

Избегайте купания в одиночестве, так как в случае беды некого будет позвать на помощь

**Не оставляйте купающихся детей без присмотра!**



Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям и т.д.

После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду; повторное купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца

**ПОМНИТЕ!**

**Если случилась беда, вызывайте службу спасения!**

**Телефон 01 или 112 (с мобильного телефона)**

**Чем быстрее ВЫ вызовете службу спасения, тем быстрее придет ПОМОЩЬ!**



Государственная инспекция по маломерным судам

# правила безопасного поведения на воде



Не допускайте шалостей в воде!

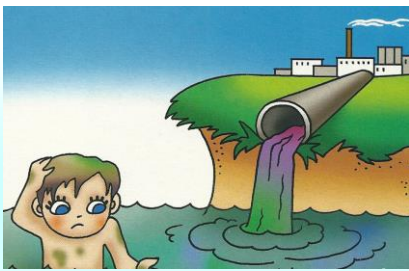
Не стоит, играя в воде, топить кого-то!

Нельзя в шутку звать на помощь!  
Ведь, если случится настоящая беда,  
Вам могут не поверить!

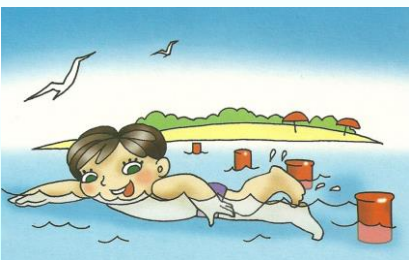


Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом

Нырять можно только в местах, специально для этого оборудованных и отведенных



Не заплывайте далеко от берега на самодельных плотках, надувных средствах и иных развлекательных приспособлениях для плавания, так как может случиться несчастье, а доплыть до берега самостоятельно может не хватить сил



Не купайтесь в санитарной зоне водозаборов и вблизи гидротехнических сооружений



Нельзя заплывать за оградительные буйки: можно попасть под катер или лодку!



**ПОМНИТЕ!**  
**Если случилась беда, вызывайте службу спасения!**  
**Телефон 01 или 112 (с мобильного телефона)**  
**Чем быстрее ВЫ вызовете службу спасения, тем быстрее придет ПОМОЩЬ!**