**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

**Лучшее время суток для купания:**

- утром - 8.00 - 10.00,

- вечером - 17.00 - 19.00.

**Рекомендуется:**

- перед купанием - отдохнуть;

- входить в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и плывите вдоль берега или к нему;

- купаться в специально отведенных и оборудованных для этого местах;

- перед купанием в незнакомых местах обследовать дно;

- находиться в воде не более 15-20 минут;

- после купания растереть тело полотенцем.

**Не рекомендуется:**

- купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи;

- входить в воду разгоряченным;

- отплывать далеко от берега;

- доводить себя до озноба;

- пользоваться надувными матрасами, автомобильными камерами и другими не предназначенными для купания предметами.

**Запрещается:**

- оставлять без присмотра детей;

- заплывать за предупредительные знаки;

- прыгать и нырять в воду в неизвестном месте;

- подплывать под купающихся, хватать друг друга за руки и ноги в воде с целью розыгрыша;

- подавать ложные сигналы бедствия;

- купаться в нетрезвом состоянии.