

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соберетесь идти на пляж. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23°С тепла, воды +17°-19°С.

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час - полтора после приема пищи. При купании необходимо помнить о следующих правилах поведения на воде:

- перед купанием надо отдохнуть, в воду входить осторожно, медленно;
- не отплывайте далеко от берега;
- во время купания не стойте без движения;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут;
- не следует купаться в ночное время;
- не плавайте в одиночестве;
- купайтесь не ранее чем через час-полтора после приема пищи;
- не отпускайте купаться детей без присмотра взрослых.

**На водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, заплывать за буйки, обозначающие границы плавания и санитарную зону водозащиты;
- подходить к моторным, парусным, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы и берега;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- приводить и кушать собак и других животных в места отдыха людей на водных объектах;
- оставлять на берегу, в местах для перемещения мусор;
- подавать сигналы ложной тревоги;
- играть с мячом и в другие спортивные игры в не отведенных для этой цели местах;
- не допускать действия, связанные с ныранием и захватом купающихся;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других, не приспособленных для этого средствах.

## Правила поведения на воде

