**Правила поведения на воде летом»**

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха - 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.

**Во время купания в водоёме соблюдайте правила:**

Купайтесь только под присмотром родителей, взрослых.

Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
Купаться только в разрешённых, хорошо известных местах.

Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце.

Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом.

Если ты не умеешь плавать, нужно надеть специальные средства (жилет, нарукавники).

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере. Надувные камеры, матрацы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния. Матрац может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой. К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удаётся обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть.

В море не заплывайте за буйки.

Не купайтесь в шторм.